UNIVERSITATEA BUCUREŞTI

FACULTATEA DE PSIHOLOGIE ŞI ŞTIINȚELE EDUCAȚIEI
Secția Psihologie

DEPARTAMENTUL DE ÎNVĂȚĂMÂNT LA DISTANȚĂ

Psihologia relației de cuplu şi a familiei

Titular curs
Lect . univ. drd. Adrian Nuță
Email: extindere@gmail.com

Universitatea din Bucureşti
Editura CREDIS
2009

Universitatea din Bucureşti
Editura CREDIS
Bd. Mihail Kogălniceanu, Nr. 36-46, Corp C, Etaj I, Sector 5
Tel: (021) 315 80 95; (021) 311 09 37, 031 405 79 40, 0723 27 33 47
Fax: (021) 315 80 96
Email: credis@credis.ro
Http://www.credis.ro

MODUL 1

CAPITOLUL I
EXPERIENŢA ÎNDRĂGOSTIRII

1.1. Experienţa subiectivă a îndrăgostirii

Sentimentul că lumea se învârte în jurul unei singure persoane. Gol în stomac, tremurături, înroşire bruscă, valuri de căldură, entuziasm suspect, senzaţii corporale ciudate. De asemenea, concentrare redusă, motricitate comică, activitate perturbată, insomnie, dispariţia poftei de mâncare, „aerian”, „pierdută în spaţiu”. În alte cazuri, mai rare, creştere semnificativă a performanţelor, bună dispoziţie, amplificare a tonusului psihologic, toleranţă superioară, comportament prosocial. Recunoşti acest tablou simptomatologic? Se numeşte **„a fi îndrăgostit”** şi se întâmplă, prima oară, în adolescenţă. În anii următori sunt posibile alte „vernisaje” şi se cunosc cazuri şi de „pictori” cu părul alb, talon de pensie şi nepoţi auxiliari.

Numită şi „emoţie de îndrăgostire”, pentru a o deosebi de dragoste ca **sentiment**, este, în esenţă, o **obsesie romantică**, care, în punctul ei culminant, se transformă într-o experienţă euforică. Adormi gândindu-te la celălalt, te trezeşti cu el în minte, îţi doreşti să fii tot timpul cu el şi nu aţi sista sărutările şi îmbrăţişările dacă n-ar exista şi alte activităţi nesuferite, precum liceul, facultatea sau serviciul.

Eşti într-o lume nouă, în care tot ceea ce ai simţit până mai ieri este o umbră palidă a ceea ce trăieşti astăzi. O singură privire a celui iubit echivalează cu un dialog plin de semnificaţii. Descoperi în tine o nouă fiinţă şi, pentru prima oară, realizezi că nu eşti doar o persoană agreabilă, ci şi una foarte importantă pentru altcineva. În cuvinte mai dramatice, realizezi că, pentru un altul, eşti raţiunea lui de a fi.

Din exterior sunt observabile modificări clare la nivelul personalităţii, de la schimbarea sistemelor de referinţă în comunicare şi contact cu mediul până la percepţii sau evaluări distorsionate ale stimulilor şi blocaje comportamentale sau comportamente paradoxale. Brusc, cel de care te-ai îndrăgostit devine un standard de perfecţiune, înseşi defectele şi slăbiciunile lui fiind obiect al admiraţiei. Această minune, în cazul în care cineva îţi pune o întrebare evident prostească, este posibilă deoarece ele (defectele şi slăbiciunile) îi aparţin LUI. Opiniile şi părerile părinţilor sau ale prietenilor, dacă nu sunt ridicole, sunt atinse de diferite forme de invidie, egoism sau incapacitate de înţelegere. Uneori, reţeaua de relaţii interpersonale riscă să fie compromisă, iar cariera profesională e pusă sub semnul întrebării.

Cred că dacă i-aş descrie unui copil, doar în acest fel, experienţa îndrăgostirii, ar jura solemn ca mai degrabă, când va fi mare, să plătească taxe şi impozite social-democrate decât să se îndrăgostească. Cu toate acestea, în toate atelierele de lucru pe care le-am condus pe această temă, participanţii au manifestat simpatie faţă de acest fenomen. Ca să fiu mai exact, cei mai mulţi s-au raportat cu bunăvoinţă şi bucurie la propriile „experienţe de îndrăgostiţi”. De ce?

Răspunsul pare simplu şi ţine de registrul aspiraţiilor umane fundamentale. Este vorba de **nevoia general umană de transcendere a limitelor şi fuziune sau contopire cu ceea ce este dincolo de EU**, de depăşire a sentimentului de a fi o entitate separată şi de unirea cu o altă fiinţă, într-o stare de graţie sau de plenitudine.

În realitate, lucrurile nu stau tocmai aşa. Iar pentru a înţelege cum stau cu adevărat, e necesară o descriere psihologică a ceea ce se întâmplă tare demult, mai precis în primele noastre luni de viaţă.

1.2. Frontierele Eului

La începutul vieţii, copilul trăieşte într-o simbioză completă cu mediul înconjurător, în acelaşi fel în care trăia în pântecul mamei sale. Nu există nici o diferenţă între copil şi lumea lui, în sensul că el şi lumea lui sunt una. Copilul, sânul matern, părinţii, scutecele, lumina din cameră, toate sunt unul şi acelaşi lucru. Nu există frontiere, ca atare nu există „eu" şi „tu", deci nu există identitate.

Procesul de **formare a conştiinţei individuale** este lent şi îndelungat, fiind generat şi stimulat de frustrări inevitabile precum întârzierea sânului sau a biberonului, întârzierea mângâierilor şi a cuvintelor tandre. Aceste mici fricţiuni cu mediul sunt asemenea unor scântei care aprind viaţa subiectivă în copil, făcându-l din ce în ce mai conştient de sine ca individualitate separată. Conştiinţa de sine, aşadar, nu este creată de frustrări ci, mai degrabă, **este revelată** de acestea. Aceasta e totuna cu a spune despre frustrări, fie ele mici sau mari, că sunt activatorii naturali, în psihismul copilului, ai potenţialului de a fi o fiinţă individuală.

Treptat, ca urmare a experienţelor sale de relaţie, în special cu mama sau figura maternă de substitut, copilul îşi conturează şi îşi cristalizează Eul. El descoperă că atunci când plânge, el este cel care plânge şi nu pătuţul sau tavanul. Când se mişcă, braţul lui este cel care se mişcă şi nu al mamei. După un an de viaţă numeroase frontiere sunt deja trasate: piciorul lui, ochii lui, vocea lui, plânsetele lui, bucuria lui. Îşi priveşte chipul în oglindă şi se recunoaşte, deşi până atunci îşi lua imaginea speculară drept un alt copil. Identificarea din acest stadiu, numit **stadiu al oglinzii** (Lacan, 1937), este jubilantă, deoarece aduce copilului dovada unităţii sale corporale şi certifică depăşirea angoaselor primitive de fragmentare.

Din acest moment, **Eul devine centrul câmpului conştiinţei**, referenţial subiectiv al copilului pentru sine însuşi. Frontierele fizice sunt stabilite, frontierele psihologice continuă să se dezvolte, până la adolescenţă sau la vârsta adultă, în cursul unui proces de o mare delicateţe şi sensibilitate, ce poate fi, din acest motiv, relativ uşor frânat sau pervertit. Terapeutul elveţian Carl Gustav Jung a intuit şi analizat cu fineţe acest proces dificil de elaborare a personalităţii, văzând în sarcina de a deveni noi înşine o adevărată datorie lăuntrică, a cărei ignorare sau minimalizare are întotdeauna un preţ scump. Astfel, maladiile fizice sau psihice sunt văzute de analiştii jungieni ca expresii alarmante ale stopării procesului natural de evoluţie psihologică.

Spre 2-3 ani, copilul devine conştient şi de limitele puterii lui, admite că nu e centrul universului şi începe să renunţe la nevoile de atotputernicie, confruntat cu limitele clare impuse de realitate. Fascinaţia omnipotenţei se va prelungi însă, prin eroii poveştilor şi filmelor, până în adolescenţă, când cei mai mulţi tineri acceptă că sunt constrânşi de propriile limite fizice şi psihice. Înăuntrul acestor limite se află nu doar simţul individualităţii, ci şi sentimentul singurătăţii.

1.3. Specificul experienţei îndrăgostirii

În cazul experienţei îndrăgostirii, graniţele Eului sunt transgresate exploziv. Fuziunea identităţilor, căderea bruscă a frontierelor şi anularea sentimentului singurătăţii concură în declanşarea stărilor euforice caracteristice îndrăgostirii. Numai că, în lumina a ceea ce scriam

mai sus, această stare este **de natură regresivă.** Mai ales pentru idealişti, această afirmaţie ar putea fi greu de digerat. Pe bună dreptate, întrucât e dificil de acceptat ca momentele sublime, cu mare încărcătură emoţională, şi fiorii unici ai îndrăgostirii să nu fie decât o reîntoarcere la ceea ce am trăit deja, adică să nu aducă nimic nou în planul cognitiv sau afectiv al personalităţii.

Totuşi asta este realitatea. Experienţa îndrăgostirii reia, ca un ecou, ceea ce a fost complet uitat, anume **experienţa unirii cu figura maternă.** Nu este întâmplătoare, în acest context, revenirea stării de omnipotenţă, atât de caracteristică primelor luni de viaţă. Alături de fiinţa iubită nu ne mai stă nimic în cale, totul este posibil, obstacolele îşi pierd relevanţa şi greutatea. Absorbiţi în relaţie până la excluderea definitivă a altora, problemele se evaporă, viitorul devine luminos, eventualii oponenţi se retrag cu coada între picioare. Analogia dintre irealitatea acestor trăiri sau aşteptări şi irealitatea sentimentelor unui copil de un an care se crede, la propriu, stăpânul absolut al lumii, este limpede şi memorabilă, sper, pentru cei al căror romantism are rădăcini infantile.

Mai mult decât atât, aşa cum fantasmele de atotputernicie ale copilului diminuează în contactul cu realitatea, la fel aşteptările fanteziste ale celui îndrăgostit sunt infirmate într-o relaţie reală, de zi cu zi. Sunt clipele de final ale „lunii de miere", când Făt-Frumos e altceva decât părea să fie, iar Ileana Cosânzeana nu corespunde reclamei. O psihologă (aşa am învăţat că se spune corect), Dorothy Tennov, a calculat chiar durata „lunii de miere". Aceasta este de **maxim doi ani**, fiind ceva mai mare în cazul unei idile ascunse.

În cel mult doi ani toată lumea coboară cu picioarele pe pământ. El nu mai este rezervat şi sigur pe el, ci este nesociabil şi necomunicativ. Ea nu mai este exuberantă şi plină de viaţă. Este uşuratică şi lipsită de profunzime. Acum ochii văd, urechile ascultă, iar informaţiile pe care le oferim sunt ofensatoare pentru Eul nostru „îndrăgostit". Amănunte neglijabile sau nostime la vremea lor sunt acum defecte intolerabile. Este o lume nouă, în care vasele nu se spală singure, şosetelor le place să stea în mijlocul casei, hainele doresc să rămână pe scaun, iar cărţile nu suportă ordinea din bibliotecă.

Ce s-a întâmplat cu experienţa îndrăgostirii, cu dragostea romantică şi simbiotică? Din fericire, nimic grav: graniţele Eului sunt instaurate, iar cei doi realizează că au **identităţi proprii**, adică cu preferinţe, aşteptări, gusturi, dorinţe şi chiar prejudecăţi personale. Acesta este punctul în care şocurile electrice ale îndrăgostirii se opresc, la o răscruce unde un drum înseamnă încetarea oricărei legături, iar celălalt conduce la o iubire reală, bazată, foarte curios, pentru unii, pe travaliu.

Aici rezidă una dintre caracteristicile experienţei îndrăgostirii, ce o face uşor recognoscibilă. **Îndrăgostirea nu presupune efort, travaliu, muncă.** Frontierele Eului sunt depăşite spontan sau, într-o formă mai adecvată, se prăbuşesc sub presiunea uriaşelor forţe emoţionale de natură inconştientă. Lărgirea limitelor este doar aparentă. Liniile de demarcaţie psihologică îşi pierd continuitatea şi permit experienţe fugitive, de tip extatic. Înălţimile sunt atinse brusc, fără efort şi apoi sunt pierdute. Aceasta este tragedia oricărui îndrăgostit. Ca fapte durabile, conştiinţa Eului poate fi extinsă, iar limitele pot fi depăşite doar prin efort. Absenţa efortului închide experienţa îndrăgostirii, cum spuneam, în maxim doi ani.

Dar ceea ce cred că dă cea mai înaltă specificitate experienţei îndrăgostirii este caracterul ei **dominant erotic**. Te-ai întrebat de ce oamenii nu se îndrăgostesc de copiii lor? Şi ai auzit de cineva care să fie îndrăgostit de câinele, papagalul sau broscuţa lui ţestoasă? Şi la ce te-ai gândi dacă cineva ar afirma că este îndrăgostit de un pom sau o bicicletă?

Experienţa îndrăgostirii este **energizată de un vector sexual foarte puternic,** iar unii cercetători ai fenomenului (Peck, 2001) sunt înclinaţi să-l vadă chiar ca pe „un răspuns stereotip al fiinţei umane la o configuraţie de impulsuri interne şi stimuli sexuali externi, servind la o

creştere a posibilităţii de împerechere şi slujind astfel perpetuarea speciei".

Mai pe şleau, Natura se prevalează de zăhărel în relaţia cu conştiinţa individuală. Punct ochit, punct lovit! Fără acest truc, fără această experienţă de tip regresiv şi amăgitor, îmbibată cu sentimente de contopire şi omnipotenţă, cum ar fi arătat oare instituţia familiei şi rata natalităţii?

Strâns legată de specificitatea sexuală a experienţei îndrăgostirii, se găseşte o altă trăsătură, anume faptul că **nu este un act de voinţă**. Poţi să meditezi zile în şir, să dai o tonă de acatiste şi să consulţi toţi terapeuţii din Divizia Naţională. Nu tu **hotărăşti** dacă te îndrăgosteşti sau nu. Invers, atunci când ţi-ai dori cel mai puţin, în cea mai nepotrivită perioadă a vieţii tale se poate întâmpla. (Am aflat, de exemplu, că unii se îndrăgostesc după ce au decis să se căsătorească, iar altora li se întâmplă **după.** Cineva mi-a mărturisit, vizavi de astfel de întâmplări, credinţa că reprezintă dovezi de netăgăduit ale următorului principiu filosofic: Universul este pervers!)

Mai există şi alte variante: să te îndrăgosteşti de persoane nepotrivite, în timp ce acela pe care îl admiri şi îl preţuieşti să nu te excite în nici un fel, să faci o pasiune pentru cineva care va complica inevitabil viaţa ta şi a celor semnificativi social sau profesional şi să nu te stârnească în nici un fel persoana care ar corespunde cel mai bine planurilor tale de dezvoltare.

În sfârşit, ultima caracteristică a experienţei îndrăgostirii este dezinteresul total atât pentru propria evoluţie, cât şi pentru evoluţia celuilalt. Explicaţia acestei atitudini este şi ea simplă: pentru cel îndrăgostit, evoluţia s-a încheiat. Celălalt este oricum perfect, iar el a atins cel mai înalt vârf, dincolo de care nu mai există nimic. Ideile de evoluţie, progres sau dezvoltare devin irelevante. În ceea ce priveşte eventualele imperfecţiuni sau slăbiciuni, ele nu sunt decât „mici chestii drăguţe", pete de culoare într-un ansamblu desăvârşit. Când eşti îndrăgostit nu mai există nimic de schimbat. Fericirea este atât de intensă încât tot ce-ţi doreşti este ca timpul să se oprească, iar lucrurile să rămână exact aşa cum sunt.

1.4. Lancelot şi regina Guinevere

Din ce adâncuri ale psihismului vine această vrajă irezistibilă? De unde această pasiune incontrolabilă şi cum se face că **eşti atras ca un ac de gămălie de un magnet uriaş?** Cum se naşte senzualitatea la bărbatul cel mai scrupulos şi inhibat şi cum trece cea mai meticuloasă, sobră şi feciorelnică femeie sau adolescentă în rolul opus al erotismului dezlănţuit, imprevizibil şi lipsit de complexe?

Ce-l face pe un bărbat să creadă că pentru el există o singură femeie? Cum ajunge o femeie să simtă că el este acela? De unde această tentaţie, de a te lăsa absorbit de altul, de a-ţi pierde orice rezervă fizică, emoţională sau morală?

Cercetătorii au excelat în descrierea acestui fenomen şi uneori s-au aventurat să-l explice. Fiind vorba de „dragoste romantică" (Rubin, 1982), cu 4 elemente de bază (ataşamentul şi nevoia de a-l iubi pe celălalt, predispoziţia de a-l ajuta pe cel iubit, absorbţia în relaţie şi tendinţa de idealizare – Kephart, 1988), mitul iubirii romantice ar putea suna ca o explicaţie destul de plauzibilă. De când suntem mici auzim despre prinţi şi prinţese care, după câteva episoade mai zbuciumate, ajung să trăiască fericiţi până la adânci bătrâneţe. Acest tip de presiune culturală continuă şi mai târziu, inclusiv în forme intensificate, prin cântecele pe care dansăm şi filmele la care plângem, fie ele cu pacienţi englezi, fie cu spumoase actriţe sudamericane în magnifice creaţii artistice telenovel-izate.

Dincolo de mitul iubirii romantice întrevăd ceva mai profund sau, ca să fiu onest, văd şi eu ceea ce misticii orientali au intuit din totdeauna, iar elveţianul care construia turnuri la

Bollingen a pus în cuvinte meşteşugite.

În esenţă este vorba de **celălalt pol din noi înşine**, de jumătatea noastră lăuntrică, de o constelare de energii potenţiale din propriul nostru inconştient. Pentru că nu le cunoaştem şi pentru că **avem nevoie de ele pentru a ne simţi întregi sau împliniţi**, le căutăm în afara noastră. Astfel se naşte marele joc al aşteptărilor şi dorinţelor iluzorii, al fascinaţiei şi dezamăgirilor din relaţia de cuplu, în încercarea pasionată de a-l găsi pe celălalt care să corespundă **modelului energetic pe care-l purtăm în noi înşine.**

Aceste modele energetice, numite în filosofia indiană **Shiva şi Shakti,** iar în psihologia analitică **ANIMUS ŞI ANIMA**, ne creează sentimentul că există un El sau o EA numai pentru noi şi ne împing în aventurile uneori dureroase sau tragice ale iubirii. Un El sau EA există într-adevăr, însă doar **înlăuntrul nostru**, iar partenerii de cuplu nu pot decât să se apropie sau să evoce, mai mult sau mai puţin, această imagine ideală. Suferinţa şi eşecul relaţiilor de iubire, atunci când suntem deschişi, ne stimulează să acceptăm treptat acest adevăr. Când această minune se întâmplă, putem, în sfârşit, să ne acceptăm partenerii aşa cum sunt, renunţând la a-i mai constrânge sau ameninţa să se schimbe, renunţând, adică, la pretenţia nerealistă de **a întrupa arhetipul pe care-l purtăm în interiorul nostru.**

Asemenea lui Tristan, eroul medieval îndrăgostit de Isolda, soţia unchiului său, Lancelot a devenit prototipul cavalerului îndrăgostit şi impulsiv. Amândoi au fost „blestemaţi şi binecuvântaţi de destin cu aceeaşi pasiune interzisă, amândoi vrăjiţi de dragostea pentru soţia suveranului lor. Dar Sir Lancelot reprezenta ceva foarte diferit de idealurile eroice medievale ale tovarăşilor săi, ceva mult mai puţin ocazional, mai profund omenesc şi mai durabil. El nu este o întrupare a idealului de bărbăţie care există în lumea acţiunii sociale masculine, ci în nădejdile şi închipuirile imaginaţiei feminine” (Zimmer, 1994).

Conform legendei, copilăria şi adolescenţa lui Lancelot stau sub semnul fantasticului. Fiul unui rege obscur, Ban din Benwick, Lancelot, încă de la o vârstă foarte fragedă, este îngrijit şi crescut de misterioasa Doamnă a lacului, într-o ţară fabuloasă, populată de creaturi neomeneşti, simboluri explicite ale energiilor vitale elementare. Doamna lacului, protectoarea lui, care îi dăruise regelui Arthur o spadă fermecată, îi oferă lui Lancelot un inel magic, care îi va permite să triumfe în luptele cu balaurii şi alte făpturi supranaturale de acest gen. Având de partea sa puterile secrete ale împărăţiei zânelor, alături de care crescuse, Lancelot va deveni cel mai interesant şi îndrăgit dintre cavalerii Mesei Rotunde, în ciuda nereuşitelor sale notorii: nu-i poate rămâne loial regelui său şi eşuează în călătoria sa spirituală spre Sfântul Graal, ca urmare a păcatului de adulter al cărui rob este întreaga viaţă.

Regina Guinevere, pe de altă parte, vrăjită de acest cavaler viteaz şi galant şi copleşită de o criză de gelozie, îl alungă de la curte pentru vina de nu fi dormit cu ea în nopţile când la Camelot, curtea regelui Arthur, poposise Elaine, faţă de care, mai demult, Lancelot comisese singura lui infidelitate.

Izgonit cu atâta duritate, Lancelot, aproape nebun şi de nerecunoscut, rătăceşte vreme de doi ani, înainte de a fi primit de aceeaşi Elaine, la curtea tatălui său, regele Pelles. Aici va rămâne Lancelot 15 ani, plângând în fiecare zi după stăpâna sufletului său, înainte de a pleca definitiv la aceasta, la primul semn de bunăvoinţă.

Deşi legenda nu uită să menţioneze conflictele şi certurile meschine din anii lor de coabitare, ceea ce continuă să impresioneze este caracterul magnetic al acestei poveşti de iubire. Eurile conştiente ale celor doi eroi sunt invadate şi copleşite de forţe inconştiente, într-o experienţă mai mult arhetipală decât personală. În limbaj analitic, individualităţile lui Lancelot şi Guinevere sunt posedate de un **cuplaj Animus-Anima indestructibil şi transpersonal.** Fiecare îşi proiectează în celălalt zona necunoscută a propriului suflet, într-o legătură greu de strunit în

mod raţional. În raport cu acest mister fascinant, convenţiile, normele şi valorile sociale ale lumii exterioare pierd din putere, retrăgându-se parcă din calea acestei uniuni fatale şi atemporale.

Scrise în secolele XII şi XIII, romanele Mesei Rotunde au delectat şi inspirat, vreme de sute de ani, imaginaţia occidentală. Ele s-au extras plăsmuite din comorile mitologice ale celţilor, o lume legendară şi fermecată ce se dovedeşte, chiar şi în zilele noastre, la fel de fertilă şi, prin urmare, vie (vezi aventurile lui Harry Potter la şcoala Hogwarts de vrăjitorii şi epopeea cinstitului hobbit Bilbo Boggins, posesorul temporar al unui inel buclucaş).

Este ca şi cum, undeva adânc în carnea şi oasele noastre, sălăşluiesc aceşti strămoşi. Contactul cu întâmplări pe care ei le-au trăit sau pe care ei doar le personifică, ne face să citim o carte dintr-o singură suflare sau să rămânem trei ore cu ochii pironiţi în ecran. Când aceste **Euri ancestrale se trezesc,** prin intermediul unor personaje de legendă şi al aventurilor simbolice se deşteaptă, poate, şi răspunsurile intuitive la enigmele de nepătruns ale vieţii.

CAPITOLUL II
MITURILE IUBIRII

Miturile sunt credinţe despre dragostea romantică şi iubire care ne împiedică să facem alegeri de parteneriat inteligente. Ele aparţin unui etaj adolescentin al psihicului uman, preced sau neagă experienţa reală şi sunt alimentate de cinematografie, de televiziune şi de romanele mai mult sau mai puţin siropoase. De asemenea, sunt expresia clară a faptului că **nimeni nu ne învaţă despre subtilităţile unei relaţii profunde.** Când viaţa însăşi pare să le contrazică, un drăcuşor interior continuă să le susţină cu aplomb.

2.1. MITUL NR. 1
Iubirea adevărată învinge totul

Este una dintre cele mai puternice credinţe. Adânc în inima noastră credem că iubirea pe care i-o purtăm celuilalt ne va ajuta să trecem peste orice obstacol. Nici o circumstanţă şi nici un conflict nu îi va rezista. Indiferent de natura problemelor pe care viitorul le va ridica, iubirea ne va face capabili să le rezolvăm. Impresionant, nu-i aşa?

Versiunile concrete ale mitului sunt propoziţii de genul:

DACĂ ÎMI IUBESC CU ADEVĂRAT PARTENERUL NU CONTEAZĂ…

… că fumează excesiv.
…că e interesat numai de sport.
…că familia ei nu mă place.
…că trăim la sute de kilometri distanţă.
…că e mult mai în vârstă ca mine.
…că citeşte doar reviste de modă.
…că e alcoolic.
…că vrea mulţi copii, iar eu vreau doar unul.
…că viaţa sexuală e un dezastru.
…că mă cicăleşte tot timpul.
…că nu şi-a terminat studiile.
…că încă se mai vede cu vechiul ei prieten.
…că avem păreri diferite despre educaţia copiilor.
…că-i vine greu să-şi exprime sentimentele.
…că cheltuie banii cu uşurinţă.
…că e foarte religioasă, iar eu sunt ateu.
…că nu mă atrage sexual.
…că e mult mai sociabil ca mine.
…că îi fug ochii şi după alte femei.
…că e şomeră de un an.
…că se consideră mai important ca mine.
…că mă mângâie rar.
…că nu mă ascultă când îi vorbesc.

Dacă se întâmplă să crezi cu fanatism în acest mit, aşteaptă-te la următoarele tipuri de

consecinţe:

Vei minimaliza amplitudinea problemelor din relaţia voastră sau vei evita să cauţi soluţii reale, amăgindu-te permanent cu ideea că ele contează mult mai puţin decât iubirea dintre voi. În cele din urmă, conflictele mocnite vor izbucni, cu o forţă care va contrabalansa afecţiunea şi grija pentru celălalt.

Vei rămâne într-o relaţie care „nu merge” (blocantă), sperând că el se va schimba dacă tu îl vei iubi mai mult. Din păcate **nu este suficient ca un om să fie iubit pentru a se schimba.** E nevoie, în plus, ca el SĂ DOREASCĂ SĂ SE SCHIMBE.

Deoarece capacitatea unei femei de a investi într-o relaţie este superioară, ea e mai înclinată să rămână într-un parteneriat frustrant, aşteptând cu o răbdare demnă de o cauză mai bună marea schimbare.

Exemplu: El are o afacere pe care o administrează foarte bine: o firmă specializată în expertiza contabilă. De tânăr a visat la aşa ceva. S-a străduit şi se străduie mult. Rezultatele sunt vizibile şi se reflectă în nivelul de trai al familiei. EA are astfel o casă frumoasă, o maşină bună şi bani la discreţie. Cu toate acestea îi lipseşte ceva: EL! Refuză să-i comunice această frustrare intensă, de teama de a nu fi acuzată de lipsă de recunoştinţă sau de pretenţii exagerate („Nu e suficient cât muncesc pentru tine? Ce mai vrei de la mine?”). Consideră negarea acestei nevoi un act de iubire şi speră ca într-o bună zi EL să muncească mai puţin şi să-i dedice mai mult timp.

Dar şansele ca această zi să vină sunt similare cu şansele cetăţenilor români de a călători în SUA fără vize. Pentru EL, a avea succes înseamnă mult mai mult decât a trăi plenar o relaţie. EL se defineşte mai mult prin ceea ce FACE decât prin ceea ce SIMTE.

EL aleargă într-o cursă în care nu există linie de sosire (competiţia din societatea contemporană!) şi cu cât aleargă mai mult, cu atât se îndepărtează de partenera lui. EA se va simţi tot mai singură până când… (vrei să te gândeşti tu la un final posibil?)

Te vei pedepsi dacă relaţia nu s-a dezvoltat, acuzându-te că nu l-ai iubit suficient de mult, astfel încât să fi găsit soluţii la problemele lui.

Exemplu: EL depinde de alcool/drog sau este un jucător învederat (de la Loto până la Cazino). În acest caz, EA are o rivală de temut: substanţa. S-a format un triunghi al iubirii din două fiinţe umane şi un obiect inanimat.

Totuşi EA aşteaptă ca EL să renunţe. Îi vine greu să accepte că a iubi un om dependent înseamnă a iubi un sclav. Iar un sclav nu poate fi o parte a unei relaţii sănătoase. Un sclav este parte doar a unei relaţii nesănătoase, anume relaţia cu stăpânul său: alcoolul, drogul, jocul, după caz.

Te-ai putea întreba: Dar de ce EL nu renunţă dacă îşi dă seama că se distruge lent, dar sigur? Pentru că, dacă ar recunoaşte că este dependent, ar admite, implicit, că este şi lipsit de putere. Şi tocmai ÎMPOTRIVA ACESTEI NEPUTINŢE îşi poartă el tragicul război. Cercul vicios se închide în felul acesta: Îmi dau seama că sunt un bărbat slab. Nu suport gândul acesta şi îl reprim. Cum? Beau! Dar bând, îmi dau seama că sunt dependent, adică nu am putere să renunţ. Mă simt neputincios şi pentru că nu ştiu să fac faţă acestei trăiri, o reprim. Cum? Beau! ş.a.m.d.

Dar într-o bună zi EA renunţă să mai aştepte şi pleacă. După un timp, începe să se simtă vinovată. „L-am abandonat. Dacă l-aş fi iubit mai mult aş fi rămas lângă el şi l-aş fi salvat.”

O atitudine mişcătoare, recunosc. De asemenea, o atitudine STUPIDĂ. Dacă partenerul tău este un dependent care refuză ajutorul, cel mai bun lucru pe care poţi să-l faci ESTE SĂ PLECI. Dacă rămâi, vei ajunge să-l urăşti, în acelaşi fel în care l-ai urî dacă te-ar înşela cu o altă persoană. În plus, dependenţa îi diminuează capacitatea de a simţi şi a gândi, adică îl face mai puţin apt să-ţi perceapă sau să-ţi înţeleagă ajutorul.

Nu vreau să spun că un dependent nu merită să fie iubit. Vreau să spun că intimitatea emoţională cu un dependent este imposibilă, iar **dacă el nu acceptă să acţioneze ÎN FAVOAREA LUI, eforturile tale sunt inutile** şi afecţiunea pe care i-o porţi este toxică PENTRU TINE. Cu alte cuvinte, aşa cum el depinde de alcool, tu depinzi de el şi merită să-ţi analizezi acest set de comportamente ce te împiedică să fii o fiinţă liberă, în numele unei presupuse iubiri.

Prin urmare, **iubirea nu învinge totul** şi nu este suficientă pentru a face o relaţie să avanseze şi să înflorească. E nevoie, în plus, de o anumită compatibilitate şi de un angajament responsabil.

2.2. MITUL NR. 2
Iubirea este recunoscută imediat la prima întâlnire

Cum ar veni, când îţi întâlneşti partenerul de viaţă pentru prima oară, marea iubire te loveşte ca un ciocan în moalele capului. Parcă e ceva în felul cum te priveşte, cum îţi vorbeşte şi cum se poartă ce îţi comunică un mesaj de tipul: „Acesta/aceasta e bărbatul/femeia vieţii mele."

Iluzia că vom şti instantaneu dacă este vorba sau nu de „adevărata" iubire e întreţinută de filmele romantice la care suntem expuşi, de cântecele pe care le ascultăm şi de propriile noastre reverii. Atracţia irezistibilă şi încărcătura fascinatorie a acelor momente anulează temporar orice judecată lucidă şi declanşează un program mental numit **„dragoste la prima vedere".**

Nu susţin, în nici un caz, că ar fi imposibil să-l recunoşti, încă de la început, pe cel alături de care viaţa îţi va deveni o experienţă plină de sens, bucurie şi armonie, datorită satisfacerii reciproce a proiecţiilor complementare de rol-sex. Afirm doar că e posibil să recunoşti ceva special în celălalt încă de la început, dar iubirea profundă, reală, se dezvoltă în timp.

Iubirea profundă, reală, se dezvoltă în timp.

Este ca şi cum, aflat undeva într-o iarnă geroasă, ai ocazia să faci focul fie din ziarele pe care tocmai le-ai citit, fie din lemnele care sunt într-o magazie alăturată. În primul caz, focul se va aprinde imediat, va fi strălucitor şi intens. La fel de repede, se va stinge. În al doilea caz, focul va porni greu şi va arde încet. Dar căldura lui va dura şi îţi va permite să ai o seară şi o noapte liniştită. În acelaşi fel cred că se dezvoltă o relaţie solidă şi autentică.

Consecinţele credinţei simpliste în „dragostea la prima vedere" sunt previzibile:

Focalizarea exclusivă pe trăirea emoţională şi/sau sexual-senzitivă te împiedică să descoperi şi să examinezi celelalte laturi ale relaţiei voastre.

Exemplu: EL lucrează într-o agenţie de publicitate. A întâlnit-o pe EA la o licitaţie pe care, de altfel, EA a câştigat-o. Dar insuccesul lui profesional nu a mai însemnat nimic în raport cu acea clipă magică. A petrecut atunci cea mai romantică noapte din viaţa lui şi a fost convins că se vor căsători.

S-au căsătorit şi au divorţat repede. „Deşi vedeam clar că relaţia noastră nu funcţionează, continuam să sper, gândindu-mă la acea primă întâlnire", spune EL. „Dorinţele ei erau tot mai greu de satisfăcut şi totuşi mă străduiam, pentru că nu puteam uita misterul fermecător al primei noastre întâlniri. Credeam că acele momente poartă un mesaj ascuns despre noi doi şi că eu nu fac suficient pentru femeia vieţii mele."

Până să opteze limpede pentru întreruperea acestei relaţii nesănătoase, EL a fost victima inocentă a mitului nr. 2, hrănindu-şi fanteziile despre o iubire ideală cu primele impresii

ale unei întâlniri deosebite. Aceasta nu i-a permis să analizeze aspectele puternic disconfortabile ale relaţiei în curs, până în clipa, la fel de magică, a diferenţierii cristaline între realitate şi fantasmă.

Hipersensibil la stimulii erotici din mediu, devii dependent de iubirile inflamate şi tranzitorii.

Este mai ales cazul celor cu o mare nevoie de afecţiune la vârsta adultă (pentru că nu a fost satisfăcută optim în copilărie) sau cu nevoi mai scăzute de intimitate, dar împinşi de o curiozitate erotică intensă.

În acest caz, „dragostea la prima vedere" devine „dorinţă erotică la prima vedere". Te gândeşti continuu la partener nu pentru că îl respecţi, îl admiri sau vrei să-l susţii necondiţionat, ci **pentru că el te excită.** Atracţia fizică vie, dacă este dublată şi de o imagine mentală a partenerului ideal ce pare a i se suprapune perfect, te face să confunzi iubirea cu o nevoie mult mai biologică (deşi nu mai puţin respectabilă), aceea de împerechere.

Devii incapabil să recunoşti şansele sau premisele unei iubiri mature, constante, stabile.

E firesc, de altfel. Când eşti preocupată total de persoana iubită, când o doreşti şi o aperi iraţional, conştienţa ta nu mai este suficient de deschisă către cei din jur, unde poate exista oricând cineva mai adecvat.

Exemplu: EA s-a despărţit de 3 luni de prietenul ei, după o relaţie furtunoasă de 2 ani, dar nu-şi poate lua gândul de la el. Este, succesiv, furioasă, dezamăgită, tristă. Singurul ei suport este un prieten vechi din copilărie. Datorită lui, reuşeşte să se menţină pe linia de plutire. Într-o bună zi se surprinde îmbrăţişându-l mai puternic decât de obicei. Se sărută. Brusc, devine confuză. Întrebările o copleşesc: „Dacă îl iubesc, de ce nu mi-am dat seama până acum? Cum pot să fiu atât de deschisă cu el şi să-i mărturisesc cele mai intime gânduri şi trăiri dacă n-am simţit, de la început, vibraţia aceea extraordinară? Şi ce fel de relaţie va fi aceasta dacă n-a existat dragoste la prima vedere?"

Nu-i aşa că n-ai vrea să fii în locul ei?

Există oameni pentru care iubirea NU POATE FI LINIŞTITĂ. Iubirea este spectaculoasă, entuziastă, dramatică sau nu este deloc. O conectare emoţională la universul profund al unei alte fiinţe umane nu este admisă în conştiinţă dacă nu este însoţită de „semnalmente" precum intensitatea trăirii, teama de abandon, variaţiile dispoziţiei, adică tot atâtea semne ale unei relaţii pe jumătate sau în totalitate nevrotice.

Chiar dacă eşti o persoană foarte intuitivă, **nu lăsa prima impresie să-ţi decidă viaţa.** Ai nevoie şi de a doua impresie. Şi de a treia impresie. Şi de a patra impresie. Adică ai nevoie de timp pentru a descoperi universul lăuntric al celuilalt, pentru a trece dincolo de periferia pe care o reprezintă corpul său, profesia sa, reputaţia sa. Să te îndrăgosteşti la prima vedere e lucrul cel mai uşor. Dar pentru a construi o relaţie echilibrată şi evolutivă este nevoie de muncă.

Pentru a construi o relaţie echilibrată şi evolutivă este nevoie de muncă.

2.3. MITUL NR. 3
Există o singură persoană şi numai una pentru tine

Unele tradiţii spirituale sprijină acest mit, vorbind despre sufletele gemene ca despre două individualităţi care au trăit în armonie în timpuri imemoriale (şi în spaţii paradisiace) şi care sunt perfect complementare. După evenimentul Căderii, sufletele gemene s-au separat şi trăiesc în corpuri diferite, căutându-se unul pe celălalt.

Dar cunoscătorii întru ale astrologiei mai ştiu ceva despre sufletele gemene: că, de regulă, nu se întâlnesc în plan terestru. Sunt, cum s-ar spune, desincronizate: când unul e pe Pământ, celălalt e într-unul din Ceruri. Există şi cazuri când sufletul geamăn poate fi întâlnit pe Pământ, în special când viaţa îţi e presărată de numeroase încercări. Sufletul geamăn este atunci prezent, dar diferenţa de vârstă e foarte mare, făcând imposibilă relaţia erotică.

Şi dacă tot sunt pe acest tărâm, al lumilor invizibile, nu uit să amintesc despre „sufletele surori" (alt concept utilizat în astrologie). Acestea sunt două individualităţi care s-au întâlnit şi iubit şi în alte existenţe şi care se pot regăsi, o dată în plus. Întâlnirile nu sunt neapărat pozitive, dar sunt caracterizate de o mare atracţie reciprocă. Iar dacă ţi-am deschis gustul pentru acest gen de speculaţii, caută un astrolog bun pentru o sinastrie (compararea celor două hărţi ale cerului, a ta şi a partenerului).

Oricum ar fi credinţele noastre despre suflete, vine un timp în orice relaţie când ne întrebăm: „Este cu adevărat cel mai potrivit pentru mine?", „Este ea ACEEA?". Singura problemă în această întrebare este asumarea unicităţii ca obligatorie. Vrem să fim siguri că partenerul nostru este chiar „jumătatea" noastră.

Angajaţi sau nu într-o relaţie, putem ajunge în situaţii cu totul caraghioase, formulând judecăţi de genul:

NU POATE FI EL/EA PENTRU CĂ…

…e prea mică de înălţime.
…nu-i place să danseze.
…nu urmăreşte Animal Planet.
…mănâncă prea multă ciocolată.
…are un copil dintr-o căsătorie anterioară.
…nu câştigă cel puţin 200 USD/lună.
…merge la meciuri de fotbal.
…nu-i place să gătească.
…risipeşte banii pe haine.
…se gândeşte prea des la sex.
…nu ştie să repare prizele.
…nu-i place ceaiul.
…are preferinţă politică de stânga.
…nu înţelege matematica.
…are burtă.

Iar consecinţele înrădăcinării ideii că există un partener şi numai unul destinat sunt:

Pentru că îl compari tot timpul cu imaginea din capul tău nu mai ai timp şi energie pentru a-i descoperi şi aprecia unicitatea.

Exemplu: Deşi relaţia lor e mult mai lungă, EL stă împreună cu EA de numai 6 luni. Timp suficient pentru ca un mic diavol să-şi facă apariţia. „Nu sunt un tip demodat, totuşi mă aştept ca femeia să facă mâncare în casă. Eu pot, eventual, să spăl vasele, deşi cred că e mai nimerit să se ocupe tot ea de asta." Doar atât n-ar fi mare lucru. Dar mai urmează:

„Şi nu înţeleg de ce insistă să stăm în casă, doar noi doi. Un cuplu modern are o viaţă socială bogată. Credeam că e femeia visurilor mele, dar dorinţa asta exagerată a ei, de intimitate, zice ea, îmi dă de gândit. Măcar de s-ar fi priceput la economie, să am şi eu cu cine discuta."

Când te aştepţi ca celălalt să fie perfect, **pierzi din vedere ceea ce pe el îl face diferit, special, unic.** Comparat cu o imagine mentală prefabricată, în mod natural, va pica examenul.

Dar nimeni altcineva nu-l va trece. Iar tu vei rămâne singur sau singură, împreună cu exigenţele tale stupide. (Te doare când citeşti asta?) Pe de altă parte, **acceptându-l mai mult aşa cum este, îţi va fi mult mai uşor să-l iubeşti.**

După ce relaţia în care credeai s-a terminat, nu mai eşti deschis către alta.

Exemplu: EL a acceptat o ofertă de muncă foarte avantajoasă pe continentul nord-american, promiţându-i că o va chema şi pe EA în cel mai scurt timp posibil. Erau împreună de 5 ani. După ce EL a plecat, nu numai că n-a invitat-o acolo, dar email-urile s-au rărit până când, într-o zi, EL a informat-o că relaţia lor trebuie să înceteze, întrucât a găsit pe altcineva.

Cuvântul „depresie" nu acoperă suficient drama pe care EA a trăit-o. „Au fost ani foarte frumoşi, pe care nu-i voi uita niciodată. E dreptul lui să fie fericit cu altcineva. În ceea ce mă priveşte, sunt sigură că nimeni nu-l poate înlocui." Dar de ce ar trebui să-l înlocuiască cineva? Există numeroşi potenţiali parteneri, alături de care te poţi dezvolta ca fiinţă umană, experimentând iubirea în multiplele ei faţete. Limitele puterii umane de a iubi nu sunt cunoscute. În plus, **cel mai important lucru pe care-l poţi face pentru fiinţa pe care o iubeşti este să o ajuţi SĂ DEVINĂ LIBERĂ.** Iar spontaneitatea şi individualitatea unei persoane pot fi revelate în multe feluri, de oameni diferiţi. Nimeni nu deţine monopolul. Aceasta nu înseamnă că nu contează calitatea partenerului tău. Dimpotrivă, conferă greutate actului alegerii. Şi chiar dacă este dificilă, alegerea este întotdeauna posibilă.

Limitele puterii umane de a iubi nu sunt cunoscute.

2.4. MITUL NR. 4
Partenerul perfect îţi va satisface toate nevoile

Este o dorinţă secretă a oamenilor, ale cărei rădăcini îşi extrag seva din amintirea primelor luni de viaţă, când copilul era o prelungire a sânului matern, şi chiar mai departe, când, în pântecul mamei sale fiind, toate nevoile fătului erau împlinite graţie simbiozei.

În relaţia de cuplu, aceste amintiri originare se traduc în expectaţii inconştiente dintre cele mai diverse, dar cu acelaşi numitor comun:

„Chiar dacă nu-ţi comunic ce vreau, mă aştept ca tu să ştii ce vreau. Mă aştept ca tu să ai facultăţi paranormale şi să-mi cunoşti cele mai intime nevoi şi aspiraţii. De asemenea, mă aştept să le împlineşti."

Ţi se pare că exagerez? Într-un fel sau în altul, **noi toţi avem măcar unele AŞTEPTĂRI INCONŞTIENTE**, mai ales dacă ne displace exerciţiul nesuferit al auto-examinării obiective. Dacă partenerul nu împlineşte una sau alta dintre aceste aşteptări, ceea ce simţim, ca trăiri reactive, sunt DEZAMĂGIREA ŞI RESENTIMENTUL.

Însă **în afară de mine nu este nimeni responsabil pentru dezamăgirea sau ostilitatea mea.** Între propoziţiile „Sunt dezamăgit de tine" şi „Sunt dezamăgit de mine" există cam aceeaşi asemănare ca între nivelul de trai din statul California, respectiv judeţul Botoşani. Ca să fiu dezamăgit de tine trebuie, mai întâi, să-mi imaginez despre tine că eşti sau acţionezi într-un anumit fel. Iar responsabil pentru ceea ce ÎMI IMAGINEZ despre tine sunt, evident, eu. Tu ai dreptul să fii oricum şi nu eşti vinovat pentru că nu eşti aşa cum eu îmi imaginez sau mă aştept să fii. Prin urmare, EU MĂ AMĂGESC PE MINE, imaginându-mi despre tine tot felul de lucruri. Când realitatea îmi infirmă fanteziile, devin dezamăgit de mine. Nu te cunosc suficient, evaluările mele au fost eronate. Şi pentru că **nu-mi pot asuma greşeala** (am o anumită imaturitate), ţi-o atribui, spunându-ţi: „M-ai dezamăgit!" Observi subtilitatea? Tu ai greşit, tu eşti responsabil, tu m-ai

dezamăgit. Eu sunt neprihănit, imaculat. (Practici şi tu acest joc?)

Responsabil pentru ceea ce ÎMI IMAGINEZ despre tine sunt eu.

Consecinţele distructive ale aderenţei la mitul nr.4 sunt:

Nu înţelegi caracterul pozitiv al unei relaţii în care partenerul nu-ţi împlineşte nevoile cărora eviţi să le faci faţă singur.

Exemplu: EL păstrează legătura cu mulţi prieteni vechi, ajungând să transmită urări de sărbători unor oameni pe care nu i-a mai văzut de 10 ani. Reproşându-i uneori, EA îl numeşte „colecţionar de relaţii." Dar aşa este EL. Se supra-implică afectiv, investeşte foarte mult în relaţiile cu ceilalţi.

Realitatea sau simpla posibilitate ca prietenii lui să se întâlnească fără să-l invite îl sperie. Atunci o roagă pe EA să se intereseze, să afle ce s-a întâmplat sau ce urmează să se întâmple. EA se conformează uneori, alteori îl refuză (ţi-ai dat seama, e o fire mult mai autonomă). Tensiunea apare, desigur, în a doua situaţie. Atunci EL o acuză, o critică, îi reproşează lipsa de sensibilitate.

De fapt, problema îi aparţine: este o personalitate de tip dependent, cu o teamă permanentă de a fi exclus, teamă pe care evită să o înfrunte singur şi, eventual, să o elimine.

Aşteptarea nerealistă ca celălalt să facă totul pentru tine poate conduce la întreruperea unei relaţii altfel promiţătoare. TU EŞTI PRIMUL RESPONSABIL PENTRU TINE! **Dacă altcineva vine în întâmpinarea nevoilor tale, acesta e mai degrabă un dar care ţi se face.** Dar nimeni nu-ţi va împlini toate nevoile. Cel mai bun partener va contribui la satisfacerea celor mai multe, DAR NU A TUTUROR.

Dezvolţi resentimente faţă de partenerul care nu-ţi oferă ceea ce ar trebui să cauţi în altă parte.

Dincolo de nevoile fundamentale de afecţiune, grijă sau suport, există nevoi particulare pe care doar femeile, respectiv bărbaţii, sunt mai apte sau mai apţi să le îndeplinească. Greu vei găsi un bărbat să facă „window-shopping", adică să cutreiere prin magazine, timp de 4-5 ore şi apoi să fie relaxat şi fericit. La fel de rară este o femeie care să meargă pe stadion şi să înjure echipa adversă, arbitrii sau chiar antrenorul echipei favorite.

Un bărbat este mai echipat pentru acţiune şi el mai degrabă pleacă la o luptă pe viaţă şi pe moarte cu crapii (pescuitul) sau cu raţele sălbatice (vânătoarea) decât să stea 3 ore la o cafea sau un ceai cu cel mai bun prieten, discutând despre sentimentele şi calitatea relaţiei lor. În acelaşi fel, o femeie este mai preocupată de legăturile cu alte fiinţe umane, de o comunicare afectuoasă şi sinceră decât de legăturile cu şurubelniţa sau bujia.

O femeie îşi va pune în fiecare zi alte haine, în funcţie de dispoziţia pe care o are, pe când un bărbat este capabil să poarte toată săptămâna acelaşi costum şi să fie liniştit. În zadar va aştepta de la el o reacţie, tot aşa cum el aşteaptă inutil un dialog despre noul model Renault.

Există, pur şi simplu, nevoi pe care partenerul ţi le poate împlini foarte greu, nu pentru că nu vrea sau nu ţi le cunoaşte, ci pentru că, în mod obiectiv, nu poate. Pentru a-ţi gestiona aceste ALTE NEVOI (diferite de cele fundamentale) există familia, prietenii, cunoştinţele, iar provocarea pentru inteligenţa ta este clară: SĂ DISTINGI NEVOILE PRINCIPALE DE CELE SECUNDARE.

Provocarea pentru inteligenţa ta este SĂ DISTINGI NEVOILE PRINCIPALE DE CELE SECUNDARE.

2.5. MITUL NR. 5
Dacă există o mare atracţie sexuală, atunci există şi o mare iubire

Separat de marea imaturitate mentală ce confundă dorinţele fizice puternice cu iubirea adevărată, un alt mecanism psihologic ce explică forţa acestui mit este generat de normele transmise în procesul socializării, norme potrivit cărora „este greşit/rău” să te bucuri de sexualitate doar de dragul sexualităţii. Ce se întâmplă mai departe?

Mai întâi simţi un vulcan ce clocoteşte în măruntaiele tale, o forţă imperioasă care te posedă sau te chinuie. Aceasta este pofta. Apoi te laşi în voia acestor impulsuri: un act pasional, înflăcărat, o voluptate amestecată cu fericire şi disperare, cu sărutări şi muşcături, în căutarea unui absolut. După aceea trăieşti un anumit disconfort sau chiar o stare de vinovăţie pentru actul de a fi fost atât de intim cu o persoană de care nu eşti emoţional ataşat. Singura ta scăpare, pentru a legitima dorinţa nebunească pe care o simţi născându-se iar, este să creezi o relaţie cu obiectul pasiunii tale senzuale.

Care sunt consecinţele?

Te trezeşti implicat în relaţii cu persoane puţin compatibile cu tine.

Exemplu: L-a cunoscut la mare, unde a trăit cele mai excitante partide de sex din istoria ei (destul de bogată, de altfel). S-au văzut apoi la sfârşit de săptămână, conţinutul dominant al relaţiei fiind, evident, sexual. Şi pentru că aspectele erotice erau atât de spectaculoase, a crezut că asta este iubirea.

Abia după ce s-au mutat împreună a realizat că nu aveau aproape nimic în comun. Se certau aproape din orice şi în mai puţin de 2 luni s-au despărţit. În final, nici sexul nu mai era atât de grozav.

Devii prizonierul unor relaţii toxice, de care te eliberezi foarte greu.

Exemplu: De mai bine de un an, EL încearcă să se „extragă” dintr-o relaţie sinusoidală, în care disputele verbale se transferă într-o partidă de sex sălbatic, mistuitor şi abisal. „Senzualitatea ei nu este demonstrativă, dar are un caracter pătrunzător şi contaminant. Decizia mea de a ne despărţi se topeşte sub mângâierea ei irezistibilă şi mă trezesc, pentru a nu ştiu câta oară, încredinţat unei noi aventuri, plină de promisiuni şi excitare.”

O astfel de poveste nu este neobişnuită. Uneori e nevoie de un timp considerabil şi de numeroase umilinţe **pentru a înţelege că jocurile şi trăirile amoroase de mare intensitate nu înseamnă neapărat şi o iubire de calitate.**

Expansiunea erotică de tip sexual cu un partener nu este echivalentă cu faptul că-l iubeşti, nu este un semn sigur că trebuie să fiţi împreună şi nu implică în mod necesar caracterul sanogen al relaţiei voastre. Tot ce comunică ea este gradul înalt de compatibilitate sexuală dintre voi şi, eventual, faptul că unul dintre voi (poate amândoi) este un profesionist al obţinerii plăcerilor sexuale.

Desigur, gratificarea reciprocă în plan sexual este o condiţie importantă a unei relaţii complete. Personal, cu excepţia cazurilor rarisime de iubiri puternic spiritualizate, nici nu cred că relaţiile sănătoase şi durabile sunt posibile între parteneri care nu sunt atraşi erotic unul de celălalt. În fond, comuniunea erotică este ceea ce distinge o relaţie intimă de o prietenie.

Şi dacă se întâmplă să fii într-o relaţie cu cineva faţă de care nu ai simţit şi nu simţi atracţie sexuală, îţi ofer câteva teme de meditaţie:

i) Te temi de intimitate şi ai găsit o modalitate inconştientă pentru a o evita. Intimitatea amoroasă i-ar permite celuilalt să se apropie periculos de mult, să împărtăşească cu tine ceva important, să te cunoască de aproape. Iar tu nu vrei asta. Astfel încât, într-o relaţie desexualizată, eşti protejat de asumarea propriei vulnerabilităţi în faţa celuilalt.

ii) Te îndrăgosteşti de persoane care nu te atrag fizic tocmai pentru că, la nivel inconştient, respingi relaţiile sexuale. De ce? Poate ai fost victima unei forme de abuz, în copilărie sau în adolescenţă, poate te-ai simţit dominat sexual într-o relaţie anterioară sau ai fost crescut într-un mediu fanatic religios, fiind programat împotriva exprimării libere a sexualităţii.

iii) Ai o nevoie nevrotică de control. Când eşti atras erotic de cineva, acesta are deja o putere asupra ta, iar intimitatea sexuală presupune un anumit tip de dăruire şi abandon. Cum presiunea anxiogenă a unei astfel de situaţii este de nesuportat pentru tine, alegi inconştient parteneri care nu te „stârnesc" sexual şi în compania cărora te simţi „sigur". Distanţa erotică îţi creează iluzia că deţii controlul asupra relaţiei, iar puterea iluzorie te menţine separat de suferinţa abisală: sentimentul de a fi neputincios şi neajutorat.

Meditaţia este bună. Dar ştii ceva? Şi acţiunea este folositoare.

CAPITOLUL III
ERORI FATALE LA ÎNCEPUTUL UNEI RELAŢII

Cum de nu mi-am dat seama de la început? De ce nu am discutat aproape nimic despre trecutul lui? De ce am fost atât de imprudent? Cum de am putut fi atât de oarbă? Întrebări cunoscute??

Numeroase trăiri disconfortabile şi hectolitri de lacrimi ar putea fi eliminate dacă, din start, nu am fi predispuşi la câteva greşeli fundamentale. Care sunt acestea? Nimeni nu vorbeşte despre ele ÎNAINTE. DUPĂ… avem revelaţia lor. De ce se întâmplă aşa? Pentru că, atât timp cât suntem puternic implicaţi, ne este dificil să realizăm ce este în mod vădit dizarmonic sau în neregulă. Încheierea unei relaţii ne oferă acel spaţiu psihologic liber în care putem reflecta şi analiza obiectiv ceea ce ni s-a întâmplat. Dacă acest spaţiu ar exista încă de la început, o doză considerabilă de dezamăgiri şi conflicte inutile nu şi-ar mai găsi locul în vieţile noastre. Altfel ele vor umple exact spaţiile mentale neocupate de judecata lucidă şi atenţia trează.

3.1. EROARE:
Ignorăm semnalele ce indică posibile probleme importante

Cum de reuşim această spectaculoasă performanţă? Cum reuşim să ignorăm ceea ce ne apare, totuşi, cu o anumită claritate? Nu discut aici CEEA CE NICI MĂCAR nu vedem, ci doar ceea ce vedem, auzim sau înţelegem şi, cu toate astea, ignorăm. Iar mecanismele psihologice sunt următoarele:

Minimalizarea binevoitoare a importanţei:

Exemple:

Nu bea chiar aşa de mult şi, în fond, bea ceva de calitate (whisky).

Cincisprezece ani diferenţă de vârstă n-au cum să fie un pericol din moment ce ne iubim.

Nu se uită tot timpul după femei ca alţi bărbaţi şi, când o face, măcar e atras de femei frumoase.

Nu-i place să gătească pentru mine şi, până la urmă, putem mânca şi semipreparate.

Inventarea de scuze în favoarea celuilalt:

Exemple:

Uită să mă sune atunci când întârzie, dar îl înţeleg perfect. Este ocupat până peste cap.

Când ceva îl îngrijorează se închide în el. De ce m-aş îngrijora? Aşa sunt toţi bărbaţii.

A trecut un an de când a terminat facultatea şi nu s-a angajat. Dar e normal. Nu se poate angaja oriunde.

Nu-i place nici unul dintre prietenii mei şi, în fond, de ce i-ar plăcea? Sunt atât de imprevizibili.

E sever cu mine şi are tot dreptul. Prea am fost răsfăţată până acum.

Îi vine greu să mă asculte, dar cum ar putea să o facă dacă nu l-a învăţat nimeni?

Se întâlneşte şi cu alţi bărbaţi, dar nu e nici un pericol. E doar o fire foarte prietenoasă.

Negarea vehementă:

Exemple:

Nu pot să cred că şi-a părăsit fără explicaţii alte prietene. Cu siguranţă ceva nu e în regulă.

Nu e adevărat că e foarte pretenţioasă. Preferă lucruri mai scumpe, dar de calitate, în locul celor ieftine şi proaste.

Nu înţeleg ce te face să spui că nu mă respectă. Cred că eşti invidioasă pe relaţia noastră.

Cu cât avem o disponibilitate mai înaltă pentru a ne privi partenerul într-o lumină mai frumoasă, idealizându-i imaginea, cu atât este mai mare probabilitatea de a scăpa din vedere sau trata superficial acele comportamente, atitudini sau aspecte ale personalităţii care, în alte circumstanţe, ne-ar da serios de gândit.

Există desigur cazuri în care partenerul ascunde deliberat ceea ce n-ar dori să aflăm despre el. Dincolo de ele însă funcţionează o uimitoare capacitate umană de auto-înşelare. **NU VEDEM DECÂT CE VREM SĂ VEDEM,** iar această percepţie selectivă, generată de mecanisme inconştiente, ne conduce, în timp, spre impas sau dezastru relaţional.

Exemplu: EA îi spune că relaţia lor nu mai poate continua deoarece a realizat ca îl mai iubeşte pe fostul ei prieten. „Cred că este un vis urât şi abia aştept să mă trezesc. Este incredibil. Ne potriveam atât de bine, ne hotărâsem deja să ne căsătorim. Ştiam că se mai întâlneşte cu fostul ei prieten, chiar l-am cunoscut şi eu şi n-am remarcat nici un pericol, mai ales ca el avea o altă relaţie şi părea fericit."

Asumpţia mea e că nici o relaţie nu se termină brusc. Există o multitudine de avertismente, de indicii ale proastei funcţionări. Asemenea pietrelor la rinichi, de care aflăm stupefiaţi într-o bună zi, într-o relaţie se acumulează treptat trăiri şi gânduri negative, precum bobiţele de nisip, până în ziua când devin o piatră suficient de mare ca să o vedem în sfârşit şi noi.

Nici o relaţie nu se termină brusc.

Mai mult decât atât: cred că perioada de început a unei relaţii conţine, codificate sau la vedere, informaţii despre natura conflictelor viitoare, ca şi despre bunul mers sau întreruperea legăturii. Atenţia, dublată de o inteligenţă pătrunzătoare sunt, din acest punct de vedere, ca şi din altele, de altfel, instrumente folositoare. Dacă ele lipsesc merită să fie dezvoltate. Iar dacă există merită să fie exersate. Ca în exemplele următoare:

1. Vorbeşte puţin despre familia lui. Este jenat de acest subiect şi trece foarte repede peste el. Nu îţi permite să o cunoşti.

Interpretare posibilă: Îi este ruşine de familia lui sau nutreşte sentimente foarte puternice faţă de ea. Copil fiind, nu a cunoscut intimitatea emoţională şi poate nu va şti să fie intim nici cu tine.

2. Are tot timpul probleme financiare: datorii de achitat, bani pe care nu îi primeşte la timp, cheltuieli neaşteptate. Te solicită permanent să o ajuţi, pune totul pe seama ghinionului.

Interpretare posibilă: Ea este o victimă, iar tu un salvator. Îţi explici problemele ei prin neşansă, concursuri de împrejurări, acţiuni ale altor persoane, în care ea, bineînţeles, nu putea să facă mai mult decât a făcut. S-ar putea să nu dorească să depună vreun efort pentru a-şi ordona viaţa, iar tu vei fi pentru ea nu un partener egal, ci un „tătic". Nu confunda simpatia pentru cel neajutorat cu iubirea. Dacă vei continua să o „salvezi", într-o zi te vei sătura şi vei dori să

pleci. Dar s-ar putea să nu poţi, gândindu-te la cât va suferi ea. Dacă vei pleca totuşi, te vei culpabiliza pentru acţiunile tale. După cum vezi, nu e prea distractiv nici dacă stai, nici dacă pleci.

3. Evită să vorbească despre trecutul lui, pe care îl consideră consumat. Afirmă că doar prezentul contează.

Interpretare posibilă: Poartă cu el situaţii nefinalizate din trecut, de care se teme sau pe care nu ştie să le înfrunte. Într-un fel sau altul, ceva din relaţia voastră le va reactiva şi atunci îţi va atribui gânduri şi trăiri necaracteristice ţie.

4. Menţine legătura cu unul sau mai mulţi „foşti". Nu te include în prietenia lor sau evită chiar să ţi-l prezinte.

Interpretare posibilă: Nu este disponibilă pentru un angajament serios. Oscilează. Se îndoieşte de ei, dar şi de tine. Îi vine greu să facă o alegere responsabilă. Dacă pare să fi ales totuşi, nu vei fi niciodată singurul bărbat din viaţa ei.

5. Manifestă o preocupare intensă pentru bunăstarea ta, te copleşeşte cu afecţiunea lui, este foarte atent la gândurile şi sentimentele tale şi nu trec câteva ore fără să-ţi dea un telefon ca semn de preţuire.

Interpretare posibilă: Se implică atât de puternic, încât nu îţi mai recunoaşte graniţele personale. Te iubeşte într-un mod posesiv şi este gelos. Vei avea puţin spaţiu de mişcare şi vei fi exasperată nu doar de atenţia lui, ci şi de pretenţia la un comportament similar.

6. E foarte ataşată de familia şi de rudele ei. Menţine o legătură strânsă, discută despre orice, inclusiv despre tine. Preţuieşte sfaturile şi recomandările lor, urmându-le cu fidelitate.

Interpretare posibilă: Se identifică cu arborele genealogic. Dacă te vor agresa sau respinge, ea nu se va împotrivi. În cel mai bun caz vei fi un apendice la marea ei familie.

7. Este seducător cu alte femei. Are o mare nevoie de atenţie şi reuşeşte să o stârnească uşor. Are corp atletic şi maniere agreabile.

Interpretare posibilă: Atenţia celorlalţi este pentru el hrană. Atenţia ta nu este suficientă. Nu te vei simţi securizată în compania lui şi, foarte probabil, te va înşela.

8. Este un bărbat puternic. Ştie ce vrea şi obţine ce îşi doreşte. Are grijă de tine. Alături de el te simţi şi tu puternică.

Interpretare posibilă: Este îndrăgostit de propria imagine de bărbat adevărat. Vei plăti aspru dacă descoperi vreo slăbiciune şi, destul de repede, îţi va controla viaţa. S-ar putea să locuieşti împreună cu un dictator, iar revoluţiile „de catifea" sunt rare.

Bine, bine, ai putea întreba, şi după ce identifici sâmburii unor confruntări şi neînţelegeri, ce faci? Ei, asta e o parte care te priveşte pe tine exclusiv şi are o mare legătură cu autocunoaşterea. Pe baza a ceea ce ştii despre tine va trebui să decizi DACĂ POŢI FACE FAŢĂ SAU NU potenţialelor probleme pe care semnalele le anunţa. Acesta e un tip de angajament pe care îl iei faţă de tine însuţi/însăţi şi, deocamdată, nu îl obligă în nici un fel pe celălalt.

Exemplu: EA îşi dă seama că partenerul ei nu este doar foarte talentat, ci şi foarte ambiţios. Ambiţia e un lucru mobilizator şi necesar uneori pentru o viaţă plină de satisfacţii. Dar ambiţia excesivă se traduce în eforturi gigantice de satisfacere a propriului Ego şi neglijare a nevoilor celuilalt. O carieră strălucită înseamnă şi un confort material superior pentru întreaga familie, dar şi mai puţin timp pentru a împărtăşi sensul profund al acestor realizări cu cei din jur.

EA optează pentru a rămâne cu el, pentru a-l susţine în marile lui încercări sociale, pentru a-l admira şi a fi încântată de succesele lui, care n-ar exista fără contribuţia ei nevăzută. Simultan, ea optează pentru doze semnificative de frustrare, pe care decide să o tolereze fără a-l face vinovat pentru timpul suplimentar pe care el îl petrece cu cărţile, aparatele sau dosarele lui.

Este aceasta cea mai bună alegere? EA nu ştie în clipa în care o face şi nici cei mai mari psihologi (unde-or fi?) nu vor şti cu exactitate. Un singur lucru e sigur: asumarea responsabilă a acestei opţiuni îi împinge viaţa spre nivelul următor al evoluţiei personale.

Nu am dat întâmplător acest exemplu. Nu vreau să sugerez în nici un fel că femeile ar trebui să se sacrifice pentru bărbaţi, ci vreau **să consacru capacitatea ÎN MOD NATURAL superioară a femeii de a construi, a investi emoţional o relaţie, a se dărui şi a avea grijă de cei din jur.**

Revenind la subiectul semnalelor şi al deciziei adiacente, subliniez însă un lucru pe care TREBUIE să-l faci: să discuţi cu partenerul tău imaginea modelului comportamental intuit sau prevăzut, pentru a afla dacă este conştient de el şi în ce măsură este dispus să-l schimbe.

Personal, cred că **într-un cuplu în care există suficientă iubire, inteligenţă şi voinţă obstacolele pot fi depăşite.** Este însă imposibil ca o relaţie să se dezvolte dacă un partener detectează o problemă, iar celălalt o neagă.

3.2. EROARE:
Nu punem suficiente întrebări

Sunt puţini oameni care investesc sume considerabile de bani în obiecte materiale (maşini, case, combine muzicale, calculatoare, telefoane mobile) fără a se interesa, în prealabil, de funcţiile, avantajele şi dezavantajele acestora, fără a le compara în prealabil cu alte modele şi a evalua raportul calitate-preţ. ANGAJAREA ÎNTR-O RELAŢIE merită un astfel de interes de cunoaştere (fac distincţie de interesul utilitar)? Deşi răspunsul îmi pare evident, cunosc oameni care se gândesc trei zile dacă să cumpere sau nu o pereche de pantofi, dar se aruncă orbeşte într-o relaţie. De ce nu punem mai multe întrebări înainte de a începe o relaţie? Din trei motive:

1. Întrebările nu sunt romantice.

Este adevărat. Dar plimbările lungi, complimentele, cadourile, mersul la un bar trendy sau la restaurant, la teatru, petrecerile, dansul şi orice alt ritual de curtare nu sunt suficiente pentru a-l cunoaşte pe celălalt. **Este nemaipomenit să fii îndrăgostit, dar la fel de extraordinar e să fii INTELIGENT.** Inteligenţa nu este romantică. Inteligenţa este utilă şi te fereşte de numeroase suferinţe, dezamăgiri şi drame prosteşti.

Exemplu: EL şi EA se cunosc de trei luni şi se simt excelent împreună. Se distrează aproximativ în acelaşi fel, iar sexul este grozav. El este fericit şi îi propune să se mute împreună, pentru a adăuga o nouă dimensiune relaţiei lor. Stupoare! Ea îl refuză, mărturisindu-i că este căsătorită şi a profitat de absenţa din ţară a soţului ei, plecat la specializare. EL este şocat şi abia acum înţelege de ce n-a fost niciodată invitat acasă la EA. Regretă că n-a întrebat-o la timpul potrivit, pentru a nu distruge farmecul relaţiei cu întrebări pragmatice.

Dacă eşti la începutul unei relaţii nu uita să pui întrebări. Nu, nu trebuie să iei un interviu sau să-l supui unui interogatoriu nemilos. Dar nici să laşi relaţia în ceaţă de dragul misterului nu este o idee prea bună. Iar în ce priveşte chestiunile sexuale întrebările sunt absolut necesare. Bolile cu transmitere sexuală şi sarcinile nedorite sunt suspectate de lipsă de romantism.

2. Nu punem întrebări deoarece nu vrem să ştim răspunsurile.

Este o strategie ce ne permite să dăm viaţă închipuirilor noastre, cu sprijinul neprecupeţit al partenerului. Deşteaptă strategie, nu-i aşa?

De ce să-ţi pun întrebări la care tu să-mi dai răspunsuri pe care eu nu vreau să le aud?

De ce să aflu că fumezi mai mult decât sunt eu dispus să accept, că eşti de două ori divorţată sau că prosperitatea ta materială e rodul unor activităţi ilegale?

Singurătatea pe care am înfruntat-o mult timp, nevoia disperată de o relaţie sau teama că nu vei corespunde idealului meu de partener mă împiedică să-mi doresc să te cunosc mai bine.

3. Nu punem întrebări deoarece nu vrem să ni se pună întrebări.

Este principiul reciprocităţii în forma lui negativă. Dacă eu nu te întreb este corect ca nici tu să nu mă întrebi. Miza utilizării acestui principiu este mare, mai ales în situaţiile când respingi aspecte diferite din ceea ce eşti sau ceea ce faci/ ai făcut.

De exemplu, îţi este ruşine de ocupaţia ta actuală şi atunci nu îi ceri celuilalt amănunte despre activitatea lui profesională curentă. Sau: Eşti nemulţumit de calitatea relaţiilor tale anterioare şi nu discuţi cu celălalt alegerile lui de parteneriat de cuplu. „La ce bun să răscoleşti trecutul?”, vei răspunde eventualei lui provocări. Ori: Ai o viziune profund conservatoare asupra creşterii copiilor şi eviţi să examinezi acest subiect cu partenerul tău, temându-te să nu fii considerat închistat, rigid sau demodat.

Mai devreme sau mai târziu, în relaţia de cuplu, ceea ce nu vrei să ştii TE VA RĂNI. Cu cât cunoşti mai bine pe cineva, cu atât şansele de a şti dacă sunteţi sau nu potriviţi sunt mai mari. Cu cât ştii mai puţin despre partenerul tău, cu atât probabilitatea de a fi dezamăgit, suspicios sau cuprins de resentimente este mai înaltă. ADEVĂRUL NU ESTE ÎNTOTDEAUNA CONFORTABIL, DAR IGNORANŢA ESTE ŞI MAI REA.

Mai devreme sau mai târziu, în relaţia de cuplu, ceea ce nu vrei să ştii TE VA RĂNI.

Întrebările pe care merită să i le pui celuilalt, la începutul unei relaţii, aparţin câtorva domeniii esenţiale:

- viziunea personală asupra comunicării şi angajamentului reciproc în cuplu;
- valori şi atitudini morale;
- calitatea relaţiilor de familie;
- eventualele relaţii anterioare şi cauzele întreruperii lor;
- scopuri profesionale şi financiare;
- orientarea spirituală.

3.3. EROARE:
Facem prea repede compromisuri

Ca şi precedentele, este o greşeală obişnuită în perioada de debut a unei relaţii. Renunţăm sau reducem ponderea anumitor activităţi şi comportamente de dragul unei relaţii, pentru a nu crea tensiune şi a trăi frumoasa iluzie a armoniei.

Compromisurile, adică încercările de adaptare la celălalt, nu conţin nimic negativ dacă sunt acceptabile, reciproce şi negociabile în timp. Ele sunt distructive numai când au un caracter unilateral şi vizează crearea unei armonii false. Cele mai periculoase compromisuri se referă la:

1. VALORI ŞI CREDINŢE PERSONALE

După ce ţi-am împărtăşit valorile şi convingerile mele profunde (şi le-am aflat pe ale tale) mă găsesc în una din următoarele două situaţii: sau ele coincid într-o proporţie covârşitoare (şi asta ne face extrem de compatibili) sau ele diferă mai mult sau mai puţin, având astfel potenţial conflictogen.

Dacă nu sunt suficient de norocos pentru a aparţine primei categorii de situaţii am la dispoziţie două alegeri: sau rămân devotat ideilor şi credinţelor personale şi îmi asum riscul unei componente tensionale a relaţiei noastre sau fac un compromis şi îmi schimb sau îmi pun „între paranteze" valorile, pentru a feri relaţia de confruntare şi de crize.

Exemple de compromitere a convingerilor personale:

- renunţi la regimul pe care îl respectai şi începi să mănânci la întâmplare şi fără măsură;
- participi la activităţi pe care în mod obişnuit le eviţi (fumezi, consumi droguri, mergi în baruri dubioase);
- devii rezervat în subiectele controversate, renunţând la opiniile tale ferme (protecţia mediului, homosexualitate, avorturi);
- îmbrăţişezi o orientare politică puţin atrăgătoare şi pui mai puţin preţ pe aspiraţiile tale spirituale;
- preferi să nu-ţi exprimi o opinie ce contrastează violent cu cea a partenerului, chiar şi într-o problemă minoră (impactul unei reclame, calitatea unei băuturi, semnificaţia unei culori);
- te angajezi într-o relaţie sexuală fără măsuri de precauţie si mimezi satisfacţia erotică;
- oferi familiei informaţii eronate despre partenerul tău;
- renunţi la modul tău de a te îmbrăca (la stilul tău vestimentar);
- justifici şi chiar apreciezi conduitele antisociale rebele.

2. PREOCUPĂRI ŞI INTERESE PERSONALE

Ce înseamnă asta? Înseamnă că îţi doreşti atât de mult ca relaţia să meargă fără poticneli, să curgă fără obstacole, încât te separi de activităţile ce te reprezintă, mai ales dacă partenerul tău nu le apreciază sau dacă exercitarea lor subminează bunul mers al relaţiei şi/sau te implici în activităţi inutile şi neprovocatoare, străine ţie, numai pentru a fi alături de partener şi a întări legătura cu el.

Exemple:

EL este un „şoarece de bibliotecă". Ei îi plac la nebunie discotecile şi barurile. Compromisul lui: devine o „pasăre de noapte".

EA îndrăgeşte muzica clasică şi concertele la Ateneu. EL preferă trupele rock „supărate". Compromisul ei: merge la spectacole care o dezgustă.

EL merge pe munte la fiecare sfârşit de săptămână indiferent de vreme. Uneori face şi alpinism. EA preferă oraşul şi viaţa lui culturală. Compromisul lui: în fiecare sâmbătă alte piese de teatru.

EA merge la un psiholog o dată pe săptămână pentru a-şi analiza şi înţelege mai bine acţiunile şi trăirile emoţionale. EL consideră asta „o mare prostie" .Compromisul ei: renunţă la psiholog.

EL merge la tenis de două ori pe săptămână pentru a se menţine în formă. EA desconsideră tenisul şi orice alt sport care nu este în echipă. Compromisul lui: renunţă la tenis.

EA apreciază ritualurile creştine şi când este posibil, participă bucuroasă la ele. EL are

o filosofie sceptică asupra vieţii. Compromisul ei: se îndepărtează de tradiţiile religioase.

EL este practicant TAI CHI. Se trezeşte în fiecare dimineaţă şi execută conştiincios mişcările. Ei îi place să lenevească în pat. Compromisul lui: se trezeşte mai târziu ca de obicei şi îşi scurtează programul.

3. FAMILIA ŞI PRIETENII

În ce constă compromisul prematur? Pentru că partenerului tău nu-i plac părinţii şi prietenii tăi, te hotărăşti să-i vezi mai rar împreună cu el, pentru a nu-l irita sau tensiona. Într-o altă variantă, chiar dacă eşti dezamăgit sau nu-ţi spun nimic prietenii săi, petreci mai mult timp cu ei, numai pentru a-i face plăcere celuilalt.

Faci aceste compromisuri „din iubire şi consideraţie pentru el". Dar de ce familia şi prietenii tăi ar merita mai puţină iubire şi consideraţie? Au devenit peste noapte anoşti, sâcâitori, incapabili de afecţiune?

Nu, familia şi prietenii tăi sunt aceiaşi. La TINE s-a schimbat ceva. Mai exact ai început să înstrăinezi sau să neglijezi părţi ale personalităţii tale pentru a te potrivi mai bine cu EL/EA. ESTE O EROARE! Poţi încerca să fii altcineva decât eşti, dar nu vei reuşi mult timp. Pe deasupra, vei plăti scump aceste simulări.

Poţi încerca să fii altcineva decât eşti, dar nu vei reuşi mult timp.

Dar oricine ar fi acel cineva, fă-i cunoscute normele, valorile, aspiraţiile, interesele şi loialităţile tale. Cere-i acelaşi lucru şi analizaţi împreună ce poate fi conciliat. Rezervă-ţi timp şi nu te lansa brusc în compromisuri rapide. Când compromisurile sunt motivate de nevoia ta de a evita conflictul şi nu izvorăsc dintr-o toleranţă şi înţelegere superioare, compromisurile sunt BOMBE cu CEAS. Ascultă atent: ticăie ceva în jur?

3.4. EROARE: Ne iau ochii realităţile materiale şi sociale

Cum, nu este şi cazul tău? Vrei să spui că ai ales să trăieşti cu un bărbat care te iubeşte necondiţionat, îţi este devotat şi nu se teme să-şi exprime sentimentele, este creativ şi stabil emoţional şi are o slujbă sigură – hamal în port? Sau partenera ta este deschisă şi receptivă la nevoile tale, îţi apreciază acţiunile, are o minte pătrunzătoare şi este dedicată relaţiei voastre, fiind, în acelaşi timp, încântată de munca ei – femeie de serviciu?

Oricât ar fi de greu de recunoscut, există aspecte exterioare individualităţii profunde a partenerului la care societatea modernă ne face sensibili Acestea sunt: **banii, competenţa profesională, prestigiul social, puterea de influenţă, stilul de viaţă (maşini, case, călătorii).** Dacă afirmi că aceste expresii ale socialului nu au nici un fel de efect asupra ta, îmi permit să nu te cred. Mai degrabă cred că nu eşti suficient de conştient pentru a identifica prezenţa acestei formidabile presiuni culturale în viaţa ta.

Privite din altă perspectivă, holistă, realizările materiale şi sociale nu sunt, în sine, bune sau rele. Ele sunt bune sau rele doar ÎN RELAŢIE cu altceva. Banii, de exemplu, sunt buni atunci când ne lărgesc posibilităţile de a alege, ne asigură o viaţă confortabilă, nouă şi celor dragi, şi ne permit să ne dezvoltăm nu pentru că îi acumulăm nevrotic, ci pentru că îi cheltuim inteligent. Mulţi oameni nu vor înţelege niciodată că banii sunt doar SIMBOLURI ale bogăţiei şi nu bogăţia

însăşi, până când nu vor consuma experienţa prosperităţii. Cred cu sinceritate că nimeni nu poate evolua spiritual dacă nu INTEGREAZĂ această parte a realităţii în viaţa lui. De aceea, unul din cele mai bune lucruri pe care le poţi face pentru oameni este să-i ajuţi să iasă din starea de sărăcie.

Pe de altă parte, banii sunt răi atunci când ne îngustează orizontul cunoaşterii şi înţelegerii şi ne înrobesc, făcându-ne să ne gândim doar la ei. Este situaţia în care banii ne separă şi ne înstrăinează de viaţa mai largă din jurul nostru, de uimirea şi încântarea comuniunii cu alte faţete ale marelui Univers. Aceleaşi idei sunt valabile pentru reputaţie, cariera profesională sau putere socială. Când seducţia lor funcţionează în relaţia de cuplu, graţie partenerului posibil sau actual, ea ne împiedică să-i descoperim sufletul, adică ceea ce, în cele din urmă, ne va face sau nu fericiţi cu adevărat.

Exemplu: EL conduce un business înfloritor în domeniul calculatoarelor. Călătoreşte des în străinătate şi are un stil de viaţă strălucitor. EA îl întâlneşte la un party modern şi se îndrăgosteşte instantaneu de el. Părinţii sunt în culmea fericirii, iar prietenii o invidiază pentru această „partidă" grozavă. După şase luni de căsnicie EA înaintează actele pentru divorţ. Aceeaşi persoană dulce, amabilă şi puternică, care îi făcea cadouri costisitoare, este acum un bărbat insensibil şi pretenţios, căsătorit „cu afacerea lui". EA renunţă la un nivel de trai mai înalt şi o viaţă emoţională săracă pentru un nivel de trai nesigur şi o sănătate psihologică mai bună.

Contraexemplu (din New York Times, 8 noiembrie 1996): Robert Reich, consilier pe probleme de muncă al lui Clinton, îşi dă demisia. „Trebuie să faci sacrificii ori pe plan material, ori profesional, ori pe amândouă. Nu reuşeşti niciodată să faci destul în domeniul pe care îl preţuieşti cu adevărat. Şi să nu-mi spuneţi să-mi îmbunătăţesc abilităţile de a-mi valorifica timpul. Am un program foarte exact, ştiinţific planificat. Dar băieţii adolescenţi nu au nevoie de tine atunci când vrei tu să-i programezi, iar soţia nu poate fi apropiată de tine la comandă.

Am exact slujba la care am visat. Nu cred că poate fi ceva mai bun şi nu mă pot sătura de ea. Dar în acelaşi timp, am cea mai bună familie pe care o voi avea vreodată şi nu mă pot sătura nici de ei. Să găsesc un echilibru mai bun? Mă amăgeam pe mine însumi crezând că există unul. A trebuit să aleg."

3.5. EROARE:
Suntem copleşiţi de excitaţia sexuală

Într-una din benzile sale desenate, Berkeley Breathed prezintă câţiva bărbaţi stând la o bere şi spunând bancuri cu femei proaste. „De unde ştii că o femeie a lucrat la computer?", întreabă unul şi tot el răspunde: „Păi, ecranul este alb!". Toţi izbucnesc în hohote de râs. O femeie aflată în apropiere şi care a auzit gluma le spune câteva cuvinte sarcastice: „Ce ipocriţi sunteţi. Vă bateţi joc de jumătatea din umanitate care face existenţa voastră depravată suportabilă." Apoi se îndepărtează. În primul moment toţi bărbaţii sunt stupefiaţi. Apoi, la unison, toţi îşi controlează pantalonii.

Întrucât am comentat deja această eroare la Mitul nr. 5 („Dacă există o mare atracţie există şi o mare iubire"), voi analiza în continuare, mai amănunţit, situaţia celui care este mai predispus către ea: bărbatul. De ce? Din cauza biologiei, bat-o vina!

Majoritatea specialiştilor atribuie disponibilităţii masculine pentru excitaţie şi coit coeficientul de procreere fabulos al bărbatului. O femeie are nevoie de 9 luni pentru gestaţie, de cel puţin un an de hrănire la sân şi grijă excepţională, de alţi ani de emoţii şi plânsete până la adolescenţă şi, eventual, facultate. Pentru bărbat lucrurile sunt mult mai simple. Singura lui

prioritate „biologică” este să-şi localizeze sperma în cât mai multe utere posibil, pentru a creşte probabilitatea de transmitere a genelor la generaţiile următoare.

Ţinta finală a biologiei masculine pare a fi fertilitatea genetică. Masculul este puternic, agresiv, capabil din punct de vedere sexual. El îşi foloseşte agresivitatea pentru a delimita teritoriul (adică resursele) şi a proteja cuibul, partenera, grupul. Femela, partenera lui biologică, are nevoie de protecţie, companie şi hrană pentru a-şi creşte puii. Această „construcţie” biologică a femeii o face mult mai puţin deschisă pentru aventuri sexuale.

Bărbaţii, în schimb, „sunt înclinaţi către aventuri ocazionale. Ei nu sunt atât de pretenţioşi în legătură cu partenerele de sex. Prostituţia (sex cu cineva pe care nu-l cunoşti şi nici nu te mai interesează după consumarea actului) este un serviciu căutat în proporţie covârşitoare de bărbaţi. Şi aproape toată pornografia care se bazează pe stimulare vizuală (imagini cu persoane anonime, carne fără suflet) este folosită de bărbaţi. Natura femeilor este mult mai înalt discriminatorie.” (Robert Wright, revista Time, 15 august 1994)

Aceste porniri sunt NATURALE în cel mai pur sens al cuvântului. Din fericire, nu suntem doar fiinţe biologice (mascul/femelă) pentru care instinctele sexuale şi de conservare sunt dominante, ci şi fiinţe umane (bărbat/femeie) care aspiră şi deseori reuşesc să depăşească aceste nevoi primare.

Nu suntem doar fiinţe biologice (mascul/femelă).

Flexibilitatea uluitoare a minţii umane permite unui bărbat să nu caute doar simpla descărcare a spermei, ci şi să menţină o relaţie constantă cu copilul la a cărui apariţie a contribuit, să-şi amâne satisfacerea imediată a tensiunilor sexuale, dezvoltându-şi respectul de sine („Sunt capabil să mă înfrânez!”) şi consideraţia pentru cei din jur, să înţeleagă că, dincolo de fiorii plăcerilor sexuale, trăirile profunde provin din dragostea şi implicarea într-o relaţie serioasă şi, dacă are soţie şi copii, să înlocuiască momentele fugitive de extaz şi pasiune cu satisfacţia unui loc în care se simte iubit şi apreciat pentru mult mai mult decât geometria variabilă a penisului.

Dacă simţi creşterea vertiginoasă a excitaţiei sexuale, nu uita de restul resurselor tale mentale. Dacă nu le cunoşti, o caricatură a lui Jennifer Bemb, deşi simplificatoare şi naivă, te va ajuta. Se numeşte „Frecvenţa gândirii pe diagrame” şi compară femeile cu bărbaţii. Iată cum arată distribuţia gândurilor la cele două sexe pe aceeaşi unitate de timp:

Femeile: – 70% din timp: evocarea şi analiza relaţiilor emoţionale;
– 30% din timp: cum îi chinuie pe bărbaţi, îmbătrânire, lucruri pe care nu ar fi trebuit să le mănânce, nevoia de a merge la toaletă, animale preferate, sex.

Bărbaţii: – 30% din timp: cariera;
– 30% din timp: sportul;
– 30% din timp: sexul;
– 10% din timp: gânduri legate de îmbătrânire, chelire şi creşterea ciudată a părului în nas şi urechi.

.

Bibliografie:

- AIVANHOV, OMRAAM (2001), *Gânduri pentru fiecare zi,* Editura Prosveta
- BACH, GEORGE (1981), *The Intimate Enemy,* Avon, New York
- BACH, RICHARD (1984), *The Bridge Across Forever,* Dell Publishing, New York
- BAR-ON, REVINE (1988), *The development of a concept of psychological well-being*, unpublished doctoral dissertation, Rhodes University, South Africa
- BAWDEN, JENNIFER (2001), *Ghidul femeii independente,* Humanitas, Bucureşti
- BOWLBY, JOHN (1988), *A Secure Base,* Harper&Row, New York
- BRANDEN, NATHANIEL (1985), *Honoring the Self,* Bantam Books, New York
- BRANDEN, NATHANIEL (1988), *How To Raise Your Self-Esteem,* Bantam Books, New York
- BRANDEN, NATHANIEL (1996), *Cei şase stâlpi ai respectului de sine*, Ed. Colosseum, Bucureşti
- CARTER-SCOTT, CHERIE (1999), *If Love Is A Game, These Are The Rules,* Broadway Books, New York
- CHAPMAN,GARY (1992), *The Five Love Languages,* Northfield Publishing, Chicago
- COREY, GERALD (1991), *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy,* Brooks Cole, Pacific Grove
- CORNEAU, GUY (2000), *Există iubiri fericite,* Ed. Humanitas, Bucureşti
- CORNELIUS, HELENA, FAIRE, SHOSHANA (1989), *Everyone Can Win,* Simon&Shuster, New York
- DAFINOIU, ION (2001), *Elemente de psihoterapie integrativă*, Ed. Polirom
- DE ANGELIS, BARBARA (1987), *How to Make Love All The Time,* Dell Publishing, New York
- DE ANGELIS, BARBARA (1991), *Secrets About Men Every Woman Should Know*, Dell Publishing, New York
- DE ANGELIS, BARBARA (1993), *Are You The One For Me,* Dell Publishing, New York
- DE ANGELIS, BARBARA (1997), *The Real Rules,* Dell Publishing, New York
- FELDENKRAIS, MOSHE (1991), *Awareness Through Movement*, Harper, San Francisc
- FROMM, ERICH (1995), *Arta de a iubi,* Editura Anima
- GARDNER, HOWARD (1993), *Multiple intelligences*, Basic Books, New York
- GIBLIN, LES (2000), *Arta dezvoltării relaţiilor interumane,* Editura Curtea Veche, Bucureşti
- GLASSER, WILLIAM (1965), *Reality Therapy,* Harper&Row, New York
- GOLDSTEIN, JOSEPH, KORNFIELD, JACK (1995), *The Path Of Insight Meditation,* Shambhala Publications
- GOLEMAN, DANIEL (1997), *Emotional Intelligence,* Bantam Books, New York
- GOLEMAN, DANIEL (2001), *Inteligenţa emoţională,* Ed. Curtea Veche, Bucureşti
- GRAY, JOHN (1998), *Bărbaţii sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus*, Ed. Vremea, Bucureşti
- GURDJIEFF, G. (1981), *Life Is Real Only Then, When "I Am",* Ed. Elsevier-Dutton Publishing Company, New York
- HALPERN, HOWARD (1977), *Cutting Loose*, Simon&Shuster, New York
- HALPERN, HOWARD (1983), *How To Break Your Addiction To a Person,* Bantam

Books, New York

- HATCH, THOMAS (1989), *Multiple Intelligences Go to School*, în *Educational Researcher*, 18, 8
- HEIN, STEVE (1996), *EQ for Everybody: A Practical Guide to Emotional Intelligence*
- HINDY, CARL, SCHWARZ, CONRAD (1990), *If This is Love, Why Do I Feel So Insecure,* Fawcett Crest, New York
- HORNER, ALTHEA (1978), *Being and Loving*, Schocken Books
- JUNG, C.G. (1959), *Collected Works*, Routledge and Kegon, London
- KARPEL, MARK (1976), *Individuation: From Fusion to Dialogue*, în *Family Process*, vol. 15, p. 65
- KEPHART, W. (1988), *The Family Society and the Individual*, New York
- KOTLER, PH. (1997), *Managementul marketingului*, Editura Teora, Bucureşti
- LACAN, J. (1937), *The looking-glass phase*, în International Journal of Psychanalysis, p. 78
- LAMBERT, M., BERGIN, A. (1994), *The Effectiveness of Psychotherapy*, în Bergin, A., Garfield, S., *Handbook of Psychotherapy and Behavior Change*, New York, Wiley and Sons, Inc.
- LAPLANCHE, JEAN, PONTALIS, J.-B. (1994), *Vocabularul psihanalizei*, Ed. Humanitas, Bucureşti
- LELORD, FRANÇOIS, ANDRÉ, CHRISTOPHE (2003), *Cum să ne exprimăm emoţiile şi sentimentele*, Editura Trei, Bucureşti
- LEONELLI, ELISABETTA LESLIE (1997), *Dragoste şi sex,* Editura Doina
- LEVINE, STEPHEN, LEVINE, ONDREA (1996), *Embracing the Beloved: Relationship as a Path of Awakening*, Anchor Paperback Edition
- MILLER, TIMOTHY (1999), *Bucură-te de ceea ce ai*, Ed. Humanitas
- MITROFAN, IOLANDA, CIUPERCĂ, CRISTIAN (1997), *Psihologia relaţiilor dintre sexe*, Ed. Alternative, Bucureşti
- MITROFAN, IOLANDA, CIUPERCĂ, CRISTIAN (2002), *Psihologia vieţii de cuplu,* Editura SPER, Bucureşti
- NUŢĂ, ADRIAN (1999), *Interrealitatea. Psihoterapie şi spectacol dramatic,* Editura SPER, Bucureşti
- NUŢĂ, ADRIAN (2001), *Inocenţă şi închipuire. Psihologia relaţiei de cuplu,* Editura SPER, Bucureşti
- NUŢĂ, ADRIAN (2002), *Psihologia comunicării în cuplu,* Editura SPER, Bucureşti
- NUŢĂ, ADRIAN (2002), *Suprafaţa şi adâncimile cuplului,* Editura SPER, Bucureşti
- OSHO (1994), *Spiritualitatea Tantrică,* Ed. Ram, Bucureşti
- PAPADIMA, EUGEN (2002), *Psihanaliză şi psihoterapie psihanalitică*, Ed. Jurnalul Literar
- PEASE, ALLAN, PEASE, BARBARA (2001), *De ce bărbaţii se uită la meci şi femeile se uită în oglindă,* Editura Curtea Veche, Bucureşti
- PECK, SCOTT (2001), *Drumul către tine însuţi,* Editura Curtea Veche, Bucureşti
- POPESCU NEVEANU, PAUL, ZLATE, MIELU, CREŢU, TINCA (1996), *Psihologie*, manual pentru clasa a X-a, Ed. Didactică şi Pedagogică, Bucureşti
- RAJNEESH, BHAGWAN SHREE (1975), *The Book of Secrets,* Harper&Row, San Francisco
- RAND, AYN (1964), *The Virtue of Selfishness: A New Concept of Egoism*, First Signet Printing

- RECHTSCHAFFEN, S. (1996), *Timeshifting*, Doubleday
- ROBBINS, ANTHONY (2001), *Putere nemărginită,* Editura Amaltea
- ROSE KINGMA, DAPHNE (1999), *Cele 9 tipuri de parteneri în dragoste,* Editura Humanitas, Bucureşti
- RUBIN, Z. (1982), *The love research*, în Marriage and Family, Guilford
- SALOVEY, PETER, MEYER, JOHN (1990), *Emotional intelligence*, în *Imagination, Cognition and Personality*, nr. 9, p. 185-211
- SATIR, VIRGINIA (1972), *Peoplemaking,* Palo Alto
- SCARF, MAGGIE (1980), *Unfinished Business,* Ballantine Book, New York
- SCHLESSINGER, LAURA (*1999*), *Zece prostii prin care bărbaţii îşi încurcă viaţa,* Ed. Image, Bucureşti
- STEKEL, WILHEM (1997), *Psihologia eroticii feminine,* Ed. Trei, Bucureşti
- STEKEL, WILHEM (1999), *Psihologia eroticii masculine,* Ed. Trei, Bucureşti
- TENNOV, DOROTHY (1979), *Love and Limerance,* Stein&Dry, New York
- TITCHENER, E. (1924), *A textbook of psychology*, Mcmillan, New York
- WALTER, MISCHEL (1990), în *Developmental Psychology*, 26, 6, pg. 978 – 986
- WATTS, ALAN (1980), *Creative Meditations,* Celestial Arts, Millbrae, California
- WATTS, ALAN (1985), *The Way of Zen,* Vintage Books, New York
- WHITMAN, WALT (1976), *Cartea despre mine însumi*, Editura Univers, Bucureşti
- WINNICOTT, D.W. (1953), în *International Journal of Psychoanalysis*
- YOGANANDA, PARAMAHANSA (2001), *Divina iubire,* Editura RAM
- ZIGLAR, ZIG (2001), *Secretele căsniciei fericite,* Editura Curtea Veche, Bucureşti
- ZIMMER, HEINRICH (1994), *Regele şi cadavrul,* Editura Humanitas, Bucureşti

MODUL 2

CAPITOLUL VI
REGIMURI DE DETENŢIE A IUBIRII

6.1. Eroarea judiciară

Atât în relaţia de cuplu, cât şi în alte relaţii semnificative, natura umană, în mod esenţial creatoare, atunci când este negată conduce la o consecinţă curioasă: în loc să construim şi să creăm ceva pentru noi sau pentru un „altul semnificativ”, construim ceva împotriva noastră: ZIDURI. Capacitatea de a iubi, alături de alte aspecte profunde ale fiinţei noastre, rămâne izolată în această neobişnuită închisoare emoţională de construcţie proprie. Ascunşi în spatele zidurilor, trăim o dublă imposibilitate: nici nu manifestăm iubirea de care suntem capabili, nici nu primi afecţiunea pe care o dorim şi la care visăm.

Ţi-e neclar sau te îndoieşti că şi tu deţii expertiza în domeniul anti-construcţiilor? Iată câteva repere:

- Pretinzi că totul este în regulă atunci când ceva te irită sau te deranjează.
- Te judeci cu severitate şi eşti, de departe, cel mai neînduplecat critic al tău.
- Ai senzaţia că nimeni nu te cunoaşte şi nu te înţelege.
- Refuzi să ceri ajutorul atunci când, deşi te-ai străduit, nu poţi rezolva o problemă.
- Nu soliciţi ceea ce doreşti sau ceea ce ai nevoie din teama de a fi refuzat (nu ştii să-l accepţi pe „Nu”).
- Te afirmi şi îţi demonstrezi puterea în permanenţă.
- Îţi place sau nutreşti o mare afecţiune pentru cineva, dar nu exprimi aceste trăiri. Uneori pretinzi că nici nu există.
- Te retragi şi nu mai comunici dacă eşti criticat sau dezaprobat.
- Consacri muncii şi altor tipuri de activităţi mult mai mult timp decât celor pe care îi iubeşti.
- Îţi sancţionezi partenerul fără a discuta cu el greşeala comisă.
- Îl suspectezi pe cel care se poartă cu tine cu multă grijă şi consideraţie, întrebându-te ce vrea de fapt.
- Nu îţi găseşti timp pentru a le scrie sau telefona celor dragi aflaţi departe de tine.
- Te comporţi cu cei care te-au rănit ca şi cum nimic nu s-ar fi întâmplat.
- Nu îi mângâi şi nu îi săruţi pe cei pe care îi iubeşti.

Dacă nu te regăseşti în nici unul din modelele comportamentale de mai sus, cred că îţi

pierzi vremea citind această carte. (Dar te rog să mă contactezi, ca să te pot atinge şi să urlu: ESTE!)

Dacă iubirea este ceva atât de înălţător, de fundamental şi gratificator, de ce o trimitem la închisoare? Răspunsul este unul singur: TEAMA! **Conştient sau inconştient, nu îi permit iubirii să înflorească în viaţa mea deoarece mă tem că într-o bună zi o voi pierde şi atunci voi fi RĂNIT/Ă.** Asociez iubirea cu suferinţa şi, pentru a mă proteja de ultima, mă protejez şi de prima. (Deşteaptă mutare, nu-i aşa?)

De unde provine această frică de iubire sau, mai exact, de pierdere a iubirii? Cu siguranţă nu ne naştem cu ea. Un bebeluş are o încredere totală în iubire. O acceptă fără condiţii şi se bucură de ea fără să se sature. Şi atunci, cine sau ce iniţiază şi întreţine neîncrederea în iubire? Evident, toate evenimentele vieţii noastre în care am oferit afecţiune şi am fost criticaţi, pedepsiţi sau respinşi.

De câte ori am fost răniţi şi am asociat această trăire, într-un fel oarecare, cu iubirea oferită, tendinţa şi disponibilitatea de a iubi s-au diminuat încă puţin. Când dragostea este însoţită de respingere, devalorizare, luptă, nerecunoaştere, obligaţie sau sacrificiu, la ce bun să mai iubeşti? Mai bine întăreşti zidurile dincolo de care iubirea este condamnată la detenţie. **Inima este delicată şi neştiutoare, iar misiunea minţii este să o protejeze.** Prin urmare, cu cât mintea este mai puternică, cu atât detenţia este mai prelungită şi posibilitatea de graţiere exclusă. Mintea este asemenea unui gardian, cu atât mai aspru şi greu de convins cu cât deţinutul a săvârşit mai multe boacăne.

Totul este însă o mare neînţelegere. Paradoxal, deţinutul nu o comis nici o infracţiune, este PUR CA LACRIMA. (Stai uşor, nu te ambala!) Între actul de a iubi şi suferinţe nu există nici o legătură. Repet: NICI O LEGĂTURĂ! (Da, sunt conştient de ce scriu.)

Atunci când iubeşti, nu te aştepţi să primeşti ceva în schimb, nu te aştepţi să vină cineva să-ţi spună „Mulţumesc!" sau să te premieze. Faptul de a iubi este o binecuvântare pentru tine, chiar dacă celălalt nu îţi primeşte iubirea. Ceea ce te face să te simţi fericit şi extraordinar de viu este curgerea iubirii, posibilitatea ca energia ta să se exprime, să se reverse în exterior, să se dăruiască. Eşti asemenea unei flori fericite de şansa ca parfumul ei să se răspândească în jur. Dacă aerul sau vântul ştiu ceva despre asta, pentru ea contează mult mai puţin.

Ceea ce te face să te simţi fericit şi extraordinar de viu este curgerea iubirii, posibilitatea ca energia ta să se exprime, să se reverse în exterior, să se dăruiască.

PUR ŞI SIMPLU ESTE BINE ATUNCI CÂND IUBEŞTI. Problemele apar atunci când pui condiţii, când te aştepţi ca celălalt să se comporte într-un fel sau altul. Dacă nu îţi împlineşti aşteptările, iubirea ta se micşorează sau dispare, iar tu te simţi rănit/ă. Sesizezi legătura? **SUFERINŢA APARE NU ATUNCI CÂND IUBEŞTI, CI ATUNCI CÂND NU MAI IUBEŞTI.**

Când iubeşti în mod autentic, ceea ce este important este să oferi, să împarţi cu celălalt, să dăruieşti. Accentul cade nu pe ceea ce primeşti, ci pe ceea ce oferi. Atunci iubirea nu este o relaţie, ci o stare interioară.

Exemplu: EA îl iubeşte pe EL. Niciodată nu a fost mai fericită. Simte că EL este exact ce îi trebuie. Adoarme gândindu-se la EL, tânjeşte să fie împreună cu el şi s-ar săruta la nesfârşit, dacă n-ar trebui să meargă la slujbă sau la şcoală. Dar el începe să-i critice preferinţele vestimentare: cutare bluză i se pare prea închisă la culoare, cutare fustă prea scurtă, cutare tricou, frivol. Ea se simte dezamăgită, neapreciată şi se întreabă de ce trebuie să sufere din iubire.

Ce se întâmplă, de fapt, la nivel psihologic? Aşteptarea ei inconştientă este ca gusturile

lor să fie identice. Îi vine greu să accepte opţiunile lui diferite în materie de vestimentaţie şi le interpreatează ca o critică. În felul acesta, o a doua aşteptare este frustrată: aceea ca bărbatul iubit să nu o critice. Dubla frustrare conduce la un BLOCAJ al iubirii şi exact acest blocaj este resimţit emoţional ca dureros.

Iubirea ne pune în contact cu cea mai profundă forţă din noi înşine (Sinele – centrul nostru spiritual) şi **slăbirea sau întreruperea acestui contact este experimentată ca suferinţă.** Contactul cu Sinele ne deschide către experienţe de o mare profunzime şi intensitate şi este de aşteptat ca atenuarea sau blocarea acestui contact să fie fenomene dureroase.

6.2. Dispozitivele de alarmare

Cu cât iubirea este mai frecvent şi mai crud osândită, cu atât pericolele ce pasc relaţia de cuplu sunt mai mari şi mai numeroase, cel mai devastator fiind, desigur, distrugerea relaţiei. Din fericire, există o serie de semnale ce anunţă dificultăţile relaţionale neconştientizate. Cunoscute şi urmărite, ele acţionează asemenea unor **alarme ce atrag atenţia Eului conştient** asupra tensiunilor şi conflictelor din cuplu. Iată câteva dintre ele:

1. Nu mai există atracţie sexuală. Eviţi contactele sexuale sau transformi sexul într-o experienţă mecanică.

Este unul dintre cele mai puternice semnale. Viaţa sexuală este o oglindă a relaţiei tale emoţionale, o oglindă de mare fidelitate dintr-un motiv foarte simplu: CORPUL NU ŞTIE SĂ MINTĂ. Dacă la începutul relaţiei funcţiile tale sexuale erau sănătoase şi puternice, iar acum par a fi slăbit (iar tu încă nu ai bătut suta de ani), problemele sexuale sunt, aproape sigur, expresii simbolice ale unor tensiuni, crize sau frustrări din alte zone ale vieţii de cuplu. Neputinţele, insuficienţele sau conflictele din alte teritorii ale relaţiei se manifestă în pat. Este ca şi cum ceva profund din tine te-ar trage de mânecă, semnalându-ţi că este ceva în neregulă în viaţa ta.

De aceea, toate tehnicile recomandate de psihosexologi sau de profesionişti ai amorului sunt sublime şi cu totul nefolositoare, dacă nu sunt însoţite de intervenţii terapeutice. Excitaţia sexuală este un barometru minunat şi de o mare precizie, indicând calitatea relaţiei tale. Nu spun că înaintarea în vârstă nu este asociată cu o anumită diminuare a răspunsului sexual (dar nu cu absenţa lui!). Natura are şi ea drepturile ei. Vreau doar să te fac atent la acest excepţional (şi simplu!) instrument de cunoaştere: excitaţia sexuală ca metaforă corporală a echilibrului emoţional din cuplu.

2. Simţi impulsul de a te delimita de partenerul tău, acţionând singur/ă acolo unde altă dată acţionaţi împreună.

Este ca şi cum ai căuta mai mult spaţiu, deoarece prezenţa lui a ajuns să te sufoce sau să te incomodeze. De exemplu, dacă altă dată ieşeaţi împreună pentru a lua masa în oraş, acum ieşi cu altcineva sau nu mai ieşi deloc. Dacă altă dată îl consultai înainte de o investiţie, acum nu o mai faci. Dacă altă dată nu concepeai un sfârşit de săptămână fără el, acum te bucuri când lipseşte. Iar dacă vă uitaţi împreună la un film, comentându-l aprins după aceea, acum ai deja propriul tău televizor.

3. Observi că priveşti tot mai des sau chiar eşti atrasă de persoane de sex opus, pe care le compari cu partenerul tău.

Nu este nimic anormal să apreciezi profilul fizic, afectiv, intelectual sau spiritual al unei alte persoane decât partenerul tău, dar este alarmant să fii în căutarea acestor persoane. Ceva trebuie să-ţi lipsească, eşti de acord? Situaţia devine mult mai uşoară dacă identifici ceea ce ai

nevoie şi partenerul tău nu (mai) îţi oferă. Şi este onest, desigur, să-i comunici ceea ce ai început să cauţi la alţii.

4. Realizezi că nu-l poţi ierta pentru anumite lucruri sau acţiuni săvârşite şi te întristezi/ te superi când îţi aminteşti de ele.

Când situaţiile emoţionale din trecut sunt finalizate, ele se închid şi nu mai reapar în conştiinţă decât, eventual, pentru a te informa asupra trecutului (evenimente şi stări), dar fără a reactiva acele stări. Imposibilitatea de a ierta, ştiinţific numită RESENTIMENT, arată, fără greş, retragerea gradată a iubirii. În plus, când tolerezi frustrările, dar simţi şi ranchiuna, **furia se interiorizează** şi declanşează o serie de complicaţii: tulburări de somn sau de alimentaţie, dureri de cap, afecţiuni ale pielii, impuls sexual scăzut, depresii nervoase.

5. Te gândeşti tot mai mult la trecut, amintindu-ţi începutul fermecător al relaţiei sau relaţii care au precedat-o pe cea actuală.

6. Ai fantezii sexuale cu alte persoane.

Semnalul indică ALERTĂ MAXIMĂ dacă, în timp ce consumi relaţia sexuală cu partenerul tău, îţi imaginezi că eşti în pat cu altcineva.

7. Ai un prieten sau o prietenă foarte bună, de care te simţi atât de apropiat încât îi împărtăşeşti cele mai intime gânduri şi trăiri ale tale. Te simţi înţeles şi sprijinit într-o manieră de care eşti convins că partenerul tău nu o poate atinge.

8. Critica la adresa partenerului tău a devenit mai frecventă şi mai tăioasă. Într-o altă variantă, te critici şi te culpabilizezi pe tine însuţi/însăţi.

9. Petreci majoritatea timpului liber cu alţi prieteni sau în activităţi care îl exclud pe partenerul tău.

10. Dezvolţi o formă oarecare de dependenţă (de alcool, de tutun, de jocuri de noroc, de droguri, de dulciuri).

11. Nu te mai preocupă felul cum arăţi. Neglijezi igiena personală. Te îmbraci neatrăgător şi colecţionezi cu pasiune kilograme de ţesut adipos.

12. Nu îţi mai mângâi partenerul cu afecţiune sau eşti inertă şi apatică dacă el are iniţiativă. Uiţi să-l mai îmbrăţişezi.

13. Nu îl mai lauzi şi nu îi mai apreciezi părţile pozitive.

14. Eviţi să comunici într-o manieră deschisă. Nu îl mai faci părtaş la evantaiul emoţiilor, gândurilor, dorinţelor sau atitudinilor tale.

15. Petreci tot mai mult timp la servici, încărcându-ţi deliberat programul de muncă.

16. Nu mai ai iniţiative de petrecere a timpului într-o manieră romantică şi respingi propunerile lui, invocând diferite motive.

17. Nu îl/o asculţi atunci când îţi vorbeşte sau simulezi interesul.

18. Refuzi să îi acorzi sprijinul atunci când te solicită, sub diferite pretexte, sau renunţi să apelezi la el, anticipând refuzul.

19. Te plângi altora pentru relaţia voastră şi îl prezinţi într-o lumină negativă.

6.3. Lecţiile obligatorii ale temniţei emoţionale

Nu e prea grozav să fii închis. Primul lucru pe care îl descoperi este că există ziduri şi gratii. Al doilea este un simţ acut al separării de lumea exterioară.

Din punct de vedere afectiv, **separarea este acea stare de blocare parţială sau completă a curgerii experienţei emoţionale către celălalt.** Separarea presupune a anumită distanţă de lumea din jur şi ceva care să bareze sau să împiedice libera circulaţie a gândurilor şi trăirilor între tine şi cei ce te înconjoară. Cei mai mulţi dintre noi suntem specialişti de prestigiu în separare, instruiţi cu devotament de părinţi, şcoală, media şi alte instituţii sociale antrenate în procesul istoric de a face din separarea emoţională o dimensiune cronică a condiţiei umane.

Exemple*:* EL vine târziu acasă şi primele cuvinte pe care EA i le adresează sunt: „Cum poţi să vii aşa de târziu? Nici măcar nu te-ai obosit să-mi telefonezi.” El lucrase la un proiect dificil şi nu avusese nici un moment de respiro. Se simte criticat pe nedrept. Traduce mesajul ei ca: „Eşti un iresponsabil. Eu n-aş întârzia niciodată atât fără să te anunţ printr-un telefon. Sunt mai bună decât tine.” Dintr-o dată, ea îi pare la kilometri distanţă. Devine tăcut şi tot ce doreşte e să se culce cât mai repede.

EA ar vrea să meargă în weekend undeva la munte, dar EL preferă să meargă singur la părinţii lui. La întoarcere, îi explică: „Aveam nevoie de puţină singurătate. Una peste alta, n-au fost decât două zile. Ce mare lucru?” Ea se simte lezată şi abandonată şi i se pare că prea puţin contează pentru el. Interpretează mesajul lui astfel: „Eşti o femeie pretenţioasă. Voi face întotdeauna ce vreau. Nu-mi pasă de sentimentele tale.” Ea pleacă în bucătărie şi devorează în viteză o cutie de ciocolată.

EL o invită la o petrecere când EA ar vrea să se odihnească. Acceptă totuşi. O dată ajunsă, începe imediat să critice în sinea ei pe toată lumea: „Femeia aceea e indecent îmbrăcată. Bărbatul acela face glume vulgare. Copiii gazdei sunt obraznici şi răsfăţaţi.” Este dezamăgită de partenerul ei şi prietenii lui şi se simte tot mai tristă. Deşi ar putea să plece, alege să rămână şi să se simtă mizerabil.

Opusul separării este contactul sau conexiunea. A fi în contact cu celălalt înseamnă a-i permite experienţei subiective să curgă fără cenzuri sau distorsiuni spre universul celuilalt. A fi conectat la celălalt este o legătură conştient percepută şi acceptată, o atingere psihologică liber consimţită între miezurile a două fiinţe umane. Fără contact, iubirea este de neînchipuit.

Fără contact, iubirea este de neînchipuit.

Abilitatea de a stabili şi a menţine contactul nu poate fi stăpânită cu uşurinţă, mai ales dacă ai devenit un expert în separare. Ea se dezvoltă prin exerciţiu şi este intricată altor abilităţi, nici una dintre ele predate sau practicate la şcoală sau în alte instituţii presupuse ca generând o cultură superioară.

Închisorile emoţionale au meritul, totuşi (dacă nu e prea târziu), de a ne trezi gustul şi nevoia contactului. Ele ne administrează lecţii obligatorii, temporar dureroase, dar utile şi binefăcătoare pe termen lung.

6.4. Diferenţa dintre nevoie şi dependenţă

O foarte apreciată şi catastrofală filosofie în lumea zilelor noastre este cea potrivit căreia

este preferabil să nu ai nevoi psihologice. Într-o societate competitivă, autosuficienţa este valorizată. A avea nevoie de afecţiune, de recunoaştere, de iubire sau suport emoţional este mai degrabă un dezavantaj. Este în regulă să ai dorinţe şi să vrei ceva, dar e ceva fundamental greşit în faptul de a avea nevoie de ceva. „Nevoia" este ceva murdar, care te transformă într-o persoană handicapată, slabă, dependentă, predispusă la angoasa neîmplinirii nevoii.

Împărtăşeşti această filosofie? Dacă răspunsul este pozitiv, am câteva noutăţi pentru tine. **A avea nevoi psihologice este totuna cu A FI UMAN.** Când îţi negi nevoile, te autofalsifici, vrei să pari altceva decât eşti şi te rupi de una dintre cele mai delicate şi vulnerabile părţi ale tale. De câte ori spui „Eu nu am nevoie de nimeni. Eu deţin controlul.", mai adaugi o cărămidă la zidurile din jurul tău, ziduri ce devin tot mai impenetrabile sau greu de dărâmat.

Pe de altă parte, când recunoşti că ai nevoie de partenerul, părinţii sau prietenii tăi, le oferi ocazia să se simtă recunoscuţi şi apreciaţi. Invers, când cineva realizează că nu ai nevoie de el şi nu-i valorizezi prezenţa, se simte, ca să zic aşa, într-o elegantă limbă străină, „like shit".

Cât de conştient eşti de nevoile tale? Dacă ai face o listă cu toţi oamenii importanţi pentru tine, **ai putea spune ce nevoi psihologice îţi satisfac?** Mai departe, te-ai aventura să-ţi exprimi recunoştinţa pentru prezenţa lor în viaţa ta? (Ei, ce simţi când citeşti aceste provocări? Simţi nevoia să închizi cartea?)

Este tragic, dar adesea înţelegem ce nevoie ne satisfăcea o anumită persoană abia când aceasta dispare din viaţa noastră, plecând sau murind. Abia atunci recunoaştem cât de mare nevoie aveam de ea. Prin urmare, grăbeşte-te! Timpul de a le spune celor dragi că îi iubeşti şi ai nevoie de ei este ACUM, când ei sunt încă vii, aproape şi capabili să aprecieze ceea ce le comunici.

Nevoile suprimate sau reprimate distrug capacitatea de a trăi o relaţie pasionantă. Altfel, cum ai putea să trăieşti entuziast împreună cu cineva de care simţi că nu ai nevoie? Nevoile şi caracterul însufleţit şi captivant al unei relaţii sunt intim legate. Relaţia devine o splendidă aventură punctată şi de momente de insecuritate, dar şi de împlinire şi trăiri excepţionale.

În grupurile de terapie, ca şi în viaţa de zi cu zi, oamenii cu cele mai frustrate nevoi de a iubi şi a fi iubiţi pot fi cu uşurinţă recunoscuţi după aparenţa lor de persoane insensibile, dure, puternice. Aceşti oameni au o nevoie disperată de control şi par să nu aibă nevoie de nimeni. Când îţi dau voie, poţi descoperi îngropată prin cine ştie ce cotlon o inimă vulnerabilă, însetată de afecţiune.

Ce diferenţă există totuşi între nevoie şi dependenţă? Dacă am nevoie de cineva, nu înseamnă automat că depind de acel cineva? Pare logic să răspund „Da", din moment ce, dacă acel cineva nu mai există, nevoia mea rămâne nesatisfăcută.

E timpul să intrăm din nou în zona subtilităţilor psihologice. Am nevoie să fiu iubit şi partenera mea mă iubeşte. (Ce bine!) Dependenţa pare clară. Eu depind de ea, deoarece ea îmi satisface nevoia de a fi iubit. Ea mă face să fiu fericit.

GREŞIT! Eu am nevoie de ea, într-adevăr, dar nu depind de ea pentru a crea fericire în viaţa mea. DEPIND DOAR DE MINE ÎNSUMI. Eu sunt responsabil pentru satisfacerea nevoilor mele. Depinde de mine să întreţin şi să dezvolt o relaţie plină de iubire, în care nevoile mele fundamentale să fie satisfăcute. Dacă partenera mea nu o poate face, eu sunt SINGURUL responsabil pentru a găsi o persoană mai aptă.

Eu sunt responsabil pentru satisfacerea nevoilor mele.

Este posibil astfel să am nevoie de cineva şi să rămân o persoană independentă, care nu a renunţat la puterea personală în favoarea alteia. Dacă persoana spre care m-am orientat

nu-mi satisface nevoile, inteligenţa îmi permite să mă orientez spre cineva mai potrivit. Şi nimeni altcineva în afară de mine nu este responsabil pentru procesul căutării şi identificării ei.

Acesta este modul în care NEVOIA ŞI RESPONSABILITATEA SUNT LEGATE. A avea nevoie de altcineva este OK. **Nu este OK să abdici de la responsabilitatea ta pentru satisfacerea acestei nevoi.** Este ca şi cum ai avea nevoie de apă minerală cu conţin ridicat de magneziu. Vei fi satisfăcut când vei putea să o bei, dar îţi revine responsabilitatea de a cerceta mai multe izvoare pentru a o găsi. Dacă un izvor nu te mulţumeşte, este responsabilitatea ta SĂ CAUŢI ALTUL. Aceasta înseamnă **SĂ AI NEVOIE DE ALŢII, DAR SĂ DEPINZI DE TINE ÎNSUŢI.**

În concluzie, îţi păstrezi nealterată puterea personală nu pentru că nu mai ai nevoi, ci pentru că:

- admiţi că ai nevoi;
- te angajezi să acţionezi pentru a le satisface;
- îţi reprezinţi şi cauţi modalităţi de a le satisface.

În ce priveşte diferenţa dintre nevoie şi dorinţă, ea este mult mai clară. Nevoia este un motivator mult mai puternic. Nevoia te impulsionează, te împinge să acţionezi ACUM, pe când dorinţa îţi lasă mai mult timp la dispoziţie. NEVOIA NU TOLEREAZĂ TRECEREA TIMPULUI! Exemplul cel mai ilustrativ aparţine desigur nevoilor asociate aparatului excretor.

Nevoile sunt vitale pentru organism. Gratificarea lor asigură supravieţuirea şi dezvoltarea organismului. Dorinţele, în schimb, nu sunt vitale. Ele pot fi amânate fără ca organismul ca întreg să sufere. Dacă doreşti o casă cu două niveluri şi opt camere pentru a te putea desfăşura, nu vei fi distrus dacă vei locui toată viaţa într-un apartament cu trei camere. Dar dacă ai nevoie de o casă pentru că e iarnă şi nu poţi dormi sub cerul liber, te vei mulţumi cu cea mai prăpădită coşmelie.

Când nevoia de a iubi şi a fi iubit este reprimată sau nerecunoscută, nu-ţi rămân decât singurătatea şi izolarea emoţională. Puterea de a iubi este captivă în spatele zidurilor ridicate din teama de a fi respins. Nu ştiu dacă există un sacrificiu stupid mai mare. Autoîmpiedicându-te să iubeşti, îţi refuzi posibilitatea unei vieţi emoţionale spontane, apte să-ţi atragă atenţia asupra aspectelor problematice ale fiinţei tale.

NU POŢI VINDECA CEEA CE NU SIMŢI!

Dimpotrivă, dacă alegi să iubeşti, nu ai nimic de pierdut. Demolând zidurile închisorii, devii disponibil pentru contactul cu toate trăirile tale. Poţi fi cunoscut şi iubit mai uşor de ceilalţi. **Şi, nu în ultimul rând, spiritul tău se poate revela pentru a-şi exprima geniul şi frumuseţea.**

CAPITOLUL VII
ISPITA ŞI PRIMEJDIILE DEPENDENŢEI

EA: „La început era romantic, dar acum pare complet dezinteresat. Când mă plâng îmi spune că aşa este el şi nu are cum să se schimbe. Parcă înnebunesc încetul cu încetul. Şi, cu toate că mă simt îngrozitor, nu pot să-l părăsesc. Nici să mă gândesc serios la această alternativă nu pot."

EL: „Nu ştiu cum se întâmplă, dar ajungem să ne certăm din orice, chiar şi din lucruri mărunte. Relaţia noastră este o bătălie continuă. Singurul lucru asupra căruia suntem de acord este că ne-ar fi mult mai bine despărţiţi. Totuşi nu mă pot despărţi de ea."

EA: „Nu-l mai iubesc de mult. L-aş părăsi chiar acum, dar avem atât de multe lucruri în comun: copiii, casa, afacerea, amintirile. Dacă într-o zi n-ar mai veni acasă cred că m-aş bucura. Pe de altă parte, o viaţă fără el nu-mi pot imagina."

EL: „Adevărul e că n-o iubesc suficient pentru a ne căsători, dar nici nu-mi vine să rup legătura noastră. Nu ştiu dacă o altă femeie m-ar accepta şi asta mă sperie al dracului de mult. Ea cel puţin este acolo şi îi pasă de mine. Ştiu că este cineva care-mi pregăteşte micul dejun sau care mă întreabă cum a fost la servici. E mai bine decât nimic."

7.1. Dulce – otrăvitor

Se numeşte DEPENDENŢĂ. Seamănă cu dependenţa de alcool, de droguri sau de tutun. Nu ştiu care din ele este mai rea. Ceea ce ştiu sigur este că nu substanţa (alcoolul, drogul, tutunul) sau persoana sunt vinovate pentru dependenţă. **Responsabilitatea pentru dependenţă îi revine în totalitate celui DEPENDENT.**

A rămâne într-o relaţie toxică este o ameninţare la adresa sănătăţii tale. Poate că ai încercat să o ameliorezi, să o modifici, să o transformi. N-a mers. Eşti demoralizat. Ştii că eforturile tale sunt inutile. Cu toate acestea, nu eşti capabil sau capabilă să pleci. Nu poţi pune punct, deşi gândirea sănătoasă (a ta, a prietenilor tăi) te obligă să o faci. Este ca şi cum relaţia ar fi o închisoare la care tu ai fost condamnat, fără să ţi se spună pentru cât timp.

Terapeutul îţi arată uşa deschisă, iar tu susţii că este închisă. Alteori admiţi că este deschisă, faci un pas afară şi apoi te întorci repejor înăuntru. Alteori te opreşti pur şi simplu în prag şi rămâi nemişcat acolo. Ceva din tine îţi spune că nu poţi trăi în felul acesta şi totuşi continui să trăieşti astfel. Dacă perspectiva uşii deschise îţi dă fiori, o închizi sau o zideşti, după caz. Dacă eşti o persoană mai originală începi să decorezi închisoarea, o faci mai prietenoasă. Dar înăuntrul tău ştii deja că vei muri într-un colţ al acestei celule.

Motivele invocate în sprijinul dependenţei se plasează într-un registru larg, de la cele vădit iraţionale sau prosteşti până la cele mai raţionale (în aparenţă). Trucurile la care noi, oamenii, recurgem pentru a ne înşela pe noi înşine depăşesc orice închipuire.

Este foarte rece cu mine. Dar eu ştiu că în spatele acestei răceli este o mare sensibilitate. Nu ştie însă să o arate. Simt că eu îl pot ajuta.

Dacă o părăsesc nu voi mai întâlni pe nimeni niciodată.

Poate că dragostea nu este atât de importantă. Poate că aşa li se întâmplă tuturor.

M-aş simţi foarte vinovată dacă l-aş părăsi. A făcut atâtea pentru mine, nu merită una ca asta.

Ştiu că pare sadic şi insensibil. Mă gândesc însă că poate sunt eu prea sensibilă şi aştept prea multe de la el.

Cine altcineva m-ar putea dori pe mine?

Toate conflictele şi luptele noastre arată, de fapt, cât de mult ne iubim şi cât de intensă e relaţia noastră.

El îmi spune că nu mă mai iubeşte, dar eu nu-l cred. Dragostea nu poate dispărea aşa, într-o bună zi. M-a iubit odată şi sunt sigură că mă iubeşte şi acum.

Uneori ne este atât de bine unul cu altul, încât nu cred că va fi atât de idiot încât să rămână cu actuala lui soţie.

Mă tratează ca pe o cârpă, ca pe un preş. Dar îl iubesc, ce să fac? Iubirea îmi dă putere să îndur. De fapt, cred că asta e adevărata iubire.

Cunoşti şi tu replicile astea? Poate le-ai auzit undeva în jur, poate le-ai citit sau le-ai văzut în filme (ei, nu neapărat în telenovele) sau poate le rosteşti chiar tu. Dacă le foloseşti, te-aş întreba: CE VREI SĂ PROTEJEZI? DE CINE TE TEMI? Care sunt trăirile şi credinţele care sfidează logica şi judecata sănătoasă într-o asemenea măsură încât nu mai ştii ce este bine şi ce este rău pentru tine?

7.2. Cele patru caracteristici ale relaţiei de dependenţă

Într-o relaţie de dependenţă poate exista, paradoxal, multă dragoste, dăruire şi angajament. Ceea ce o face nesănătoasă este **caracterul COMPULSIV** al acestora. Cu alte cuvinte, într-o relaţie de dependenţă, o persoană NU ALEGE LIBER o altă persoană, ci este împinsă, fără a se putea împotrivi, spre o altă persoană. Această NEVOIE COMPULSIVĂ limitează drastic libertatea de a alege şi transformă un om într-un sclav. Ca şi alcoolicul sau dependentul de drog, el este atras irezistibil de ceva, chiar dacă ştie că acel ceva îi face rău. Un imperativ necunoscut îi cere să rămână într-o astfel de relaţie, cu orice risc.

Într-o relaţie de dependenţă, o persoană NU ALEGE LIBER o altă persoană, ci este împinsă, fără a se putea împotrivi, spre o altă persoană.

O altă caracteristică a relaţiei de dependenţă este **PANICA**. Dependenţii de drog experimentează această teamă când proviziile sunt pe terminate, marii fumători când se află într-un loc în care fumatul e interzis, iar cei dependenţi de o persoană atunci când se gândesc la terminarea relaţiei. Dependentul ridică receptorul pentru a-şi comunica hotărârea şi închide fulgerător la primul apel. Pregăteşte un discurs despre beneficiile separării, pe care îl uită instantaneu în clipa întâlnirii. Afirmă că vrea să discute despre ceva important şi discută despre un nou proiect comun.

Al treilea semn este **AGONIA** pe care o trăieşte acela sau aceea care a încheiat o relaţie de dependenţă. Durerea fizică (de stomac, de cap, de piept), perturbările somnului (unii nu mai pot adormi, alţii ar dormi toată ziua), plânsul prelungit, iritabilitatea excesivă şi sentimentul că totul s-a sfârşit, pentru totdeauna, sunt printre indicii devastării emoţionale. Dorinţa e uneori atât de puternică, încât dependentul (de relaţie, de alcool, de drog) revine la sursa dependenţei sale.

Al patrulea semn şi, de altfel, singurul pozitiv din această serie, este **sentimentul de**

UŞURARE sau chiar de TRIUMF ce urmează perioadei de suferinţă. Prin intensitatea lui, el diferă sensibil de tristeţea şi acceptarea blândă asociate cu pierderea unui partener într-o relaţie de non-dependenţă.

Similaritatea esenţială a tuturor dependenţilor, indiferent de natura dependenţei (substanţă/ persoană), este sentimentul de a fi cumva pierdut, incomplet sau gol în absenţa legăturii cu cineva sau ceva. Acest **cineva sau ceva devine centrul existenţei persoanei dependente** şi totul ar fi O.K. dacă acest cineva sau ceva ar fi un factor generator de echilibru şi armonie în viaţa individului.

Din păcate, este exact pe dos. Dependentul ajunge la disperare dacă pierde contactul cu acest cineva (în cazul relaţiei) şi este dispus chiar să-şi lezeze integritatea (fizică sau psihică) pentru a menţine acest contact.

7.3. Examenul de capacitate

În orice relaţie există, într-un fel, un anumit tip de dependenţă. În sine, aceasta nu este rea ci, dimpotrivă, aduce forţă, intensitate şi savoare relaţiei. **A stabili o legătură puternică, solidă cu cineva este un semn de maturitate şi sănătate mentală.** Nevroticul este cel care eşuează constant în a stabili o astfel de legătură. Cel care se izolează sau nu poate trăi împreună cu cineva, într-un cuplu, nu este nici pe de parte „perfect" sau auto-suficient. La marea şcoală a vieţii, el/ea escaladează încă treptele gimnaziului. (Dacă te irită foarte tare această ultimă afirmaţie, fii cu mare băgare de seamă! S-ar putea să fie chiar cazul tău.)

O relaţie robustă cu cineva ne pune în contact cu ceea ce este mai bun înăuntrul nostru. O relaţie toxică, pe de altă parte, antrenează exact acele elemente care se opun unei libertăţi superioare: **libertatea de a-ţi manifesta cele mai valoroase părţi ale tale, libertatea de a te dărui celuilalt fără a te simţi obligat să faci asta, libertatea de a alege să stai sau să pleci.** Toate aceste libertăţi sunt diminuate sau anulate de constrângerile dependenţei. Acesta este, în fapt, unul din cele mai clare criterii pe baza căruia poţi identifica o dependenţă: DEPENDENŢA CONSTRÂNGE!

DEPENDENŢA CONSTRÂNGE!

Poţi înţelege mai uşor dacă te afli într-o relaţie generată de preferinţe sau de dependenţă dacă eşti atent la următoarele semne:

- Cauţi sau inventezi motive pentru a rămâne şi a contrabalansa aspectele profund nesatisfăcătoare ale relaţiei.
- Deşi propria ta gândire obiectivă (sau a altora) îţi spune că relaţia nu evoluează şi nu te poţi aştepta la nimic bun, nu întreprinzi nimic concret pentru a o finaliza sau stopa.
- Te cuprinde frica şi chiar teroarea când te gândeşti să pui punct relaţiei.
- Când, în sfârşit, te hotărăşti să acţionezi, eşti copleşit de tot felul de simptome, care dispar prin reluarea contactului.
- După ce relaţia s-a terminat cu adevărat, te simţi singur şi aproape pierdut în lumea aceasta mare şi ostilă.

Dacă distingi aceste semne în propria ta relaţie, poţi fi sigur că vulnerabilităţile personalităţii tale au dobândit o asemenea dimensiune, încât capacitatea de a te mişca spontan şi liber prin viaţă s-a alterat sau distrus. Însă ireparabilul nu s-a produs. Poţi admite că eşti un

dependent. Dacă ai o părere foarte bună despre tine, asta o să te doară un pic. Dar fără acest prim şi necesar pas, orice transformare sau vindecare e imposibilă. Este ca şi cum te-ai afla într-o prăpastie şi ai înceta să pretinzi că eşti pe vârful muntelui. Noua atitudine îţi va permite să priveşti de jos în sus şi, eventual, să găseşti o cale de salvare.

7.4. Rădăcinile îndepărtate ale dependenţei

Dependenţa nu apare din senin, ca o ploaie de vară. Dimpotrivă, este o dezvoltare logică şi comprehensibilă a biografiei umane. O astfel de înţelegere ne ajută să o privim cu mai multă compasiune şi să nu o condamnăm ca pe o slăbiciune umilitoare. Mai mult, înţelegând despre ce este vorba avem şanse mai mari să o înfruntăm cu succes, asimilând lecţia ei amară şi devenind, de ce nu, puţin mai înţelepţi.

Cele mai uşor observabile rădăcini sunt consideraţiile de ordin practic. Ce se va întâmpla cu copiii noştri? Cum vom împărţi mobila? Dar pisica? Ce vor spune colegii? Ce vor spune prietenii? Cine o să-mi gătească? Cine va repara robinetele? Este dificil să pui capăt unei relaţii unde există copii mici, dependenţă financiară sau o istorie lungă şi intricată de investiţii, proiecte şi acţiuni comune.

Ceva mai departe pe firul perfid al dependenţei se află credinţele subiective despre ceea ce este o relaţie şi despre tine ca persoană. **Aceste credinţe conţin „adevăruri sociale" dintre cele mai diverse, idei prosteşti şi şabloane de gândire** de genul: „Căsătoria este sfântă", „Dragostea înseamnă să te sacrifici", „A întrerupe o relaţie este un eşec", „Nu sunt suficient de atrăgătoare", „Nu se va uita nimeni la mine", „Ceea ce contează este securitatea materială", „Rău cu rău, dar mai rău fără rău", „Dragostea este eternă", „Sunt un nimeni dacă nu am bani", „Singurătatea este o boală", „Nu mă pot descurca pe cont propriu". Şi mă opresc aici cu enumerarea, întrucât deja simt că mă enervez.

Rădăcina cea mai puternică a dependenţei relaţionale aparţine, însă, unui strat psihologic care a ieşit de mult din câmpul conştiinţei şi care ne controlează viaţa de undeva din străfundurile inconştientului. În diferite grade, el există în noi toţi, iar puterea sa emoţională poate face complet ridicole problemele generate de consideraţiile practice şi credinţele subiective.

Acest strat traduce fidel modul cum nevoile noastre primare de ataşament au fost, după caz, frustrate, satisfăcute optim sau suprasatisfăcute. Fiecare din noi a păşit în viaţă ca un copil neajutorat. Nu ne puteam asigura singuri nici măcar cele mai rudimentare lucruri necesare supravieţuirii, confortului sau dezvoltării noastre. Atât realitatea externă, cu noutăţile şi cerinţele ei, cât şi realitatea internă, cu amalgamul ei de trăiri, dorinţe şi nevoi, erau **ameninţări constante**, cu atât mai mult cu cât veneau dintr-o lume perfectă, în care nu există decât siguranţă, căldură şi plăcere.

Fiecare din noi a păşit în viaţă ca un copil neajutorat.

Naşterea este primul şoc, primul stimul care trezeşte conştiinţa individuală. Timp de mai multe luni, copilul continuă să aibă senzaţia că este una cu lumea din jur, ca şi cum ar fi în pântecul mamei sale. Cu toate acestea, micile sau marile frustrări, cum ar fi întârzierea biberonului sau a sânului matern, şi lipsa de răspuns la plânsetele sale apocaliptice, îl fac să devină tot mai conştient de individualitatea lui, diferită de a celorlalţi. Eul copilului începe să se cristalizeze ca urmare a unor astfel de şocuri, care-l aduc spre sine însuşi.

În cele mai multe cazuri, o figură maternă sau cvasi-maternă **răspunde nevoilor de**

siguranţă şi ocrotire ale copilului. În diferite grade, îi oferă îngrijire elementară, îl protejează de mediu şi îi satisface nevoile psihologice de recunoaştere, atenţie şi iubire. COPILUL SE ATAŞEAZĂ DE ACEASTĂ FIGURĂ MATERNĂ (este posibil ca figura maternă să fie… un bărbat, dar cel mai adesea este, evident, o femeie), iar **felul cum figura maternă răspunde nevoii de ataşament pe care copilul o manifestă este crucial** pentru abilitatea viitorului adult de a forma relaţii primare puternice sau de a le întrerupe atunci când este necesar sau inteligent să o facă.

Nici cele mai extraordinare mame nu pot fi atât de prezente şi atente încât să satisfacă perfect nevoile copilului. Chiar şi ele au şi alte lucruri de făcut, cum ar fi să doarmă sau să se hrănească. Pot fi uneori deprimate, iritate sau supărate. Copilul are o sensibilitate excepţională la aceste variaţii ale calităţii şi cantităţii contactului cu figura maternă şi, în funcţie de aceşti factori, înregistrează mai mult sau mai puţin traumatizant gratificarea nevoii sale de ataşament.

Dar aceasta nu este totul. Părinţii nu se pot considera absolviţi după primii doi-trei ani de viaţă, adică intervalul de timp revelat de studii ca cel mai important pentru consolidarea viitoarelor patternuri de ataşament. Nu doar gratificarea eronată (excesivă sau deficitară) predispune copilul pentru relaţii regresive sau blocante, ci şi greşelile, gafele sau incompetenţe părinţilor, asociate celeilalte mari întreprinderi: LANSAREA copilului în lume. Pentru copil este esenţial să treacă de la sentimentul lui imaginar de autoputernicie la o percepţie mai exactă a realităţii, **să iasă din simbioza cu mama sau figura maternă şi să înceapă să se orienteze PE CONT PROPRIU prin lume.** El are nevoie de cineva care să-i prezinte şi faţa prietenoasă a lumii, să-l încurajeze să-şi asume unele riscuri şi să-l sprijine în aceste acţiuni, aparent minore pentru un adult, dar de o importanţă fenomenală pentru el.

Descoperind şi înfruntând limitele impuse de realitate, copilul îşi dezvoltă încrederea în puterea lui personală şi un respect de sine sănătos. Aici intră în joc FIGURA PATERNĂ: **un adult care să stimuleze şi să sprijine dorinţa de autonomie a copilului**, care să-l familiarizeze gradat cu lumea cea mare şi să-l înveţe să facă faţă pericolelor sau provocărilor ei, recompensându-l pentru eforturile şi curajul separării de figura maternă.

Ar putea suna ciudat, dar misiunea esenţială a tatălui este SĂ-I AJUTE PE MAMĂ ŞI COPIL SĂ SE SEPARE UNUL DE ALTUL. Şi fără a face paradă de subtilitate, menţionez că în misiunea tatălui intră şi sarcina de a sprijini şi reconforta copilul din mamă (în limbajul analizei tranzacţionale, Eul Copil al mamei), în timpul presiunii anxiogene a separării.

Misiunea esenţială a tatălui este SĂ-I AJUTE PE MAMĂ ŞI COPIL SĂ SE SEPARE UNUL DE ALTUL.

Nu ştiu câţi taţi se achită onorabil de această responsabilitate. Unii nici măcar nu o recunosc şi lasă toate problemele de creştere a copilului în slujba mamei. Unii bărbaţi sunt prea centraţi pe ei înşişi (profesie, carieră, prestigiu, preocupări extra-familiale) sau prea puţin disponibili emoţional pentru a ajuta mama şi copilul să se distanţeze, astfel încât copilul să dobândească o identitate clară, stabilă, sănătoasă. Alţi bărbaţi sunt prea pretenţioşi, agresivi sau brutali, „alungând” copilul înapoi în braţele mamei.

Referindu-se la importanţa delimitării teritoriilor psihologice ale mamei şi copilului, faimosul terapeut Winnicott vorbea despre funcţia mamei în „spulberarea iluziilor copilului” („International Journal of Psychoanalysis”, 1953). Mama trebuie să-i distrugă iluzia fuziunii într-o singură entitate, împingându-l astfel spre o identitate umană proprie. Fără desprinderea din această „magmă originară” şi diferenţierea de mamă, **Eul copilului nu ar putea căpăta formă.** Dorinţa de a retrăi această stare extatică nu ne părăseşte niciodată. Când natura ei regresivă

este stăpânită, aceeaşi dorinţă devine unul din motoarele evoluţiei spirituale.

De asemenea, **nevoile reziduale de ataşament, ca şi, în celălalt caz, nostalgia supra-satisfacerii lor, persistă şi ele.** Aceste fantezii, dorinţe sau tentative se exprimă în diferitele forme de DEPENDENŢĂ EMOŢIONALĂ. Iar formulele verbale de recunoaştere sunt de genul:

Ea mă face să mă simt întreg. Fără ea sunt incomplet.
Eu simt că trăiesc doar într-o relaţie de iubire exclusivă.
Fără ea, viaţa mea nu are nici un sens. Nu pot fi fericit fără ea.
Când mă îmbrăţişează mă simt, în sfârşit, în siguranţă. Nu aş rezista fără el.

Dacă nevoile de ataşament sunt atât de puternice încât îţi controlează judecata şi acţiunile, ceva perturbator trebuie să se fi întâmplat în procesul complicat de separare din relaţia simbiotică sau fuzională cu mama ta. Aici pot specula: poate mama a răspuns propriilor nevoi de ataşament, nesatisfăcute când ea însăşi era copil. Fără să vrea, ţi-a menţinut astfel iluzia unităţii, mult timp după ce deveniseşi capabil să înfrunţi mai bine realitatea.

Poate s-a opus inconştient nevoilor tale de diferenţiere şi construire a identităţii, deoarece se simţea ameninţată de noua ta independenţă. De exemplu, nu putea suporta ideea că te poţi deplasa singur (deci poţi ajunge în locuri periculoase) şi atunci te consemna, ca pe un posibil delincvent, în pătuţ (te condamna la „domiciliu forţat").

Sau, dimpotrivă, a întrerupt prematur legătura cu tine (sau nu a aprofundat-o suficient), astfel încât nevoia ta de simbioză, absolut firească (întrucât nu erai pregătit pentru contactul cu lumea) a rămas negratificată. Fuziunea pe care o cauţi acum compulsiv, ca adult, este, de fapt, o satisfacere tardivă a unei nevoi infantile. Efectul pervers al acestei pseudo-gratificări este că **îţi dezvoltă un nou ataşament, faţă de mama de substituţie (reprezentată de iubita sau iubitul tău actual).**

Recapitulând, ataşamentul excesiv sau nevrotic faţă de o persoană (fie bărbat, fie femeie) este generat de doi factori: **o situaţie nefinalizată din primii unu-doi ani de viaţă** (nevoia nerezolvată optim de unitate cu mama) şi/sau **o situaţie nefinalizată din următorii ani de viaţă** (iubirea insuficientă sau perturbatoare a figurilor parentale, tradusă într-un suport inadecvat al eforturilor copilului în direcţia separării şi autonomiei). Dependenţa din prezent este alimentată de credinţa primejdioasă că mama sau tata de la care ai aşteptat să te facă să te simţi bine, protejat şi puternic, există în partenera sau partenerul tău actual. Faptul că încerci acum, printr-un comportament compulsiv, să obţii de la o persoană percepută ca specială (pentru că îţi evocă o persoană specială din copilărie: mama/tata) o satisfacţie pe care n-ai avut-o la timpul potrivit, arată că eşti dependent.

Iar eu am un chef nebun să-ţi distrug această fantasmă: iubirea pe care pretinzi că o experimentezi nu este o iubire reală. Mai degrabă decât un pas înainte, este un pas înapoi. Ideile că viitorul alături de el/ea va fi perfect luminos şi că toate lucrurile sunt posibile pentru voi sunt iluzii. Trăirea pe care o ai este de aceeaşi natură cu trăirea unui copilaş de un an, care se crede regele lumii. Ambele tipuri de omnipotenţă sunt ireale.

Trăirea de unitate cu o altă persoană este pozitivă şi favorabilă evoluţiei **câtă vreme nu ajunge SĂ CONTROLEZE RELAŢIA,** perturbând echilibrul emoţional. Când ea derivă dintr-o nevoie reziduală de ataşament, relaţia devine mult mai greu de desfăcut, asemenea unor sfori care sunt înnodate din nou şi din nou, până când devin atât de întrepătrunse, încât singura soluţie este să iei un cuţit şi să le tai cu luciditatea unui chirurg. A tăia în carnea vie a ataşamentului distructiv e dureros pe moment, dar dătător de speranţe pe termen lung. Iar

încrederea în sine şi capacitatea de a alege conştient sunt printre cele mai probabile roade.

7.5. Nu pot să trăiesc fără tine

Ai simţit în raport cu cineva aşa ceva? Dacă răspunsul tău este „Nu", îmi permit să cred fie că glumeşti, fie că nu prea ţi-ai bătut capul cu psihologia. Când erai bebeluş era unul dintre cele mai prezente sentimente, iar faptul acesta s-a înscris adânc în neuronii şi sinapsele tale. Acum îţi poţi purta singur de grijă, măcar în ceea ce priveşte nevoile fundamentale (adăpost, hrană, apă, curăţenie, sexualitate). Din punct de vedere biologic, îţi eşti auto-suficient. Felicitări! Dar din punct de vedere psihologic?

Într-o relaţie de dependenţă, continuarea sau întreruperea ei este experimentată ca o chestiune de viaţă şi de moarte, exact ca în copilărie. Fiecare nou-născut caută, în mod natural, stimuli pozitivi: să fie atins, să aibă lapte cald, să fie mângâiat cu delicateţe, să fie legănat. Dacă aceşti stimuli pozitivi lipsesc, el este dispus să accepte şi stimuli negativi: contactul fizic, privirea, sunetele pot fi şi neplăcute. Dacă este lipsit de stimuli, nou-născutul le pretinde urlând, plângând sau încercând să se stimuleze singur: îşi suge degetul mare, se leagănă, se loveşte.

Pentru el, contactul este o chestiune de viaţă şi de moarte. Raporturile sale profunde şi globale cu figura maternă sunt întemeiate pe contact. Plânsul unui nou-născut îl determină pe adultul sănătos să-l mângâie, să-l ia în braţe, să-l liniştească într-un fel anume. Adesea, exact acest plâns este doar o cerere, adresată în singurul limbaj cunoscut de copil: „Vreau să ştiu că eşti aici şi că eşti aici pentru mine". Copilul nu poate supravieţui dacă cineva nu este acolo pentru el.

O relaţie de dependenţă activează astfel de trăiri primitive. Absenţele ocazionale ale unui părinte (şi mai ales mama, la început), fie fizice, fie emoţionale, pot fi înregistrate ca traumatizante de copil. El devine mai vulnerabil la o trăire de tipul „Nu pot exista fără tine". Iar marele paradox este că intensitatea extraordinară a fricii nu se modifică în nici un fel, oricare ar fi rolul tău: eşti cel care pleacă sau eşti cel părăsit.

În terapie, sarcina este să înveţi să diferenţiezi ceea ce se întâmplă acum, în realitate, de ceea ce s-a întâmplat atunci, în copilărie. Trăirile tale prezente sunt asemenea unui mesaj „îmbuteliat" într-o sticlă, aruncată în oceanul copilăriei tale. După ce a plutit la întâmplare pe valurile psihicului inconştient, a ajuns, în sfârşit, la ţărm, adică în spaţiul conştient al fiinţei tale. Mesajul este despre un copil, în ale cărui circumstanţe de viaţă s-a ivit ceva neaşteptat: mama a plecat pentru un timp/ pentru totdeauna sau a început să se ocupe şi de altcineva, apărut nu se ştie cum (fratele/ sora ta). Poate tu ai fost bolnav şi a fost necesar să fii spitalizat.

În terapie, sarcina este să înveţi să diferenţiezi ceea ce se întâmplă acum, în realitate, de ceea ce s-a întâmplat atunci, în copilărie.

Dar, indiferent de caracterul specific al circumstanţelor, s-a întâmplat ceva cu nevoia ta de o altă persoană care să te ajute să supravieţuieşti. Ar fi interesant să-ţi aduci aminte. Îi poţi întreba pe cei apropiaţi sau poţi evoca o stare puternică de atunci. Cum spunea cineva: „Nu îmi pot aminti nimic concret, dar mi-a rămas sentimentul că mama era foarte nervoasă şi m-ar fi putut lovi în orice clipă. Mă îngrozea ideea că m-ar putea omorî în bătaie".

În terapie, când amintirile sunt mai clare, îl invit pe client să comunice cu copilul, din noua lui poziţie de adult. Rostul intervenţiei este **să unifice cele două părţi ale personalităţii într-un întreg, un întreg care să îmbine creator aspectele pozitive ale copilului (sensibilitatea, receptivitatea, spontaneitatea) cu logica obiectivă şi realistă a adultului.**

Exemplu: El se teme că nu va putea supravieţui (în sens psihologic) fără EA. Îşi aminteşte cum, pe la doi ani, s-a trezit brusc într-o dimineaţă, iar bunica lui nu era acolo (fusese chemată urgent de o vecină). Deşi bunica lipsise doar 15 minute, pentru copil aceasta a fost o veşnicie. A avut sentimentul că bunica a plecat pentru totdeauna şi el va muri. În jurul trăirilor puternice din acele momente s-a ţesut şi întărit dependenţa de o figură maternă, tradusă cu fidelitate în raporturile actuale cu soţia lui.

El îi vorbeşte copilului: „Nu te teme, amice. Nu mai eşti un puradel. Îţi poţi purta singur de grijă. Şi dacă ea pleacă, mai scoţi şi tu nasul pe afară. Ştii câte femei frumoase umblă libere pe stradă?"

7.6. Un intermezzo cu John Bowlby

Există unii terapeuţi care descriu legăturile erotico-afective numai în termenii negativi ai dependenţei şi pentru care dragostea este o mişcare de regresie a fiinţei spre un stadiu infantil. Astfel de teorii, deşi conţin un anumit adevăr, par a reduce iubirea la sexualitate sau la o formă specială de boală.

Spre opt-nouă luni, când i se dezvoltă capacitatea de a distinge persoanele care îl înconjoară, copilul pune bazele primei lui iubiri, recunoscând în mamă (sau o altă figură semnificativă ce joacă rol de mamă) sursa de siguranţă şi mângâiere pe care o echivalează cu viaţa. Din acest punct de vedere, vorba populară **„prima dragoste nu se uită"** este adevărată, cu amendamentul că nu se referă la adolescenţă sau tinereţe, ci la copilăria cea mai fragedă.

După ce devine capabil să-i recunoască pe cei dragi, copilul se angrenează în activităţi exploratoare. Dar mişcarea lui nu este lipsită de căderi şi prăbuşiri terifiante, de alunecări şi dezorientare care îi măresc nevoia de mângâieri încurajatoare, de natură a-i confirma individualitatea în formare. Îmbrăţişat şi securizat de braţele mamei, simţindu-i sprijinul şi mângâierile, copilul dobândeşte, treptat, conştiinţa de sine. Când se îndepărtează prea mult, când este obosit sau bolnav, când se loveşte sau se sperie de ceva necunoscut, copilul inspiră oxigenul psihologic reprezentat de contactul reconfortant cu mama sa. Din dansul acestui contact fizic şi emoţional se naşte ATAŞAREA.

Psihanalistul englez John Bowlby a definit acest tip de legătură drept „comportament de ataşare". Formarea legăturii a fost descrisă ca îndrăgostire, consolidarea ei ca amor, iar sfârşitul ei ca doliu. Alte emoţii puternice asociate comportamentului de ataşare sunt îngrijorarea (când legătura e ameninţată de ceva, când planează posibilitatea pierderii) şi durerea psihologică (când legătura e ruptă). Prelungirea legăturii fără perceperea unui pericol este resimţită ca un izvor binefăcător şi securizant, iar crearea unei legături noi ca un izvor de bucurie.

John Bowlby a observat cu atenţie copii până la trei ani, despărţiţi de mame din cauza bolii şi internaţi pentru perioade variabile în spitale sau clinici de pediatrie.

Prima reacţie a copilului este PROTESTUL. El plânge, urlă, ţipă, caută neobosit o persoană anume (figura maternă de care e ataşat) şi respinge orice încercare de consolare venită de la alte persoane. Mesajul transmis este: „Nu mă interesează decât ea."

Reacţia următoare este DISPERAREA: o stare profundă de tristeţe pe un fond de pasivitate comportamentală. Noul mesaj al copilului se schimbă în: „Nu mai vreau să trăiesc fără ea."

Urmează o reacţie de DETAŞARE, tradusă prin indiferenţă. Când mama reapare, copilul o evită. Mesajul este acum: „Nu mă interesezi şi nu te cunosc."

Din perspectiva speciei, ataşamentul este util. Funcţia lui biologică este să îi apere pe pui, făcându-i să ţipe pentru ca mama să se întoarcă şi să aibă grijă de ei. El însumează mai

multe comportamente diferite (contact fizic, plâns, râs, mişcare, contact vizual), toate focalizate spre interacţiunea protectoare şi reconfortantă cu obiectul primar reprezentat de figura maternă.

Pentru ca alte patternuri comportamentale prevăzute de specie să funcţioneze optim mai târziu, este nevoie ca individul să fi dezvoltat un bun sistem de ataşare. Astfel de patternuri ulterioare şi dependente de calitatea ataşării sunt explorarea, apartenenţa la un grup, împerecherea, cooperarea. Un copil de un an, armonios dezvoltat, în prezenţa mamei este curios şi disponibil pentru contactul cu alte persoane. Mama este BAZA LUI DE SIGURANŢĂ. Cu trecerea timpului şi în absenţa unor incidente traumatizante, mama devine REFERINŢĂ INTERNĂ. Cu alte cuvinte, **mama se naşte şi se dezvoltă înăuntrul copilului, devenind „mamă interioară."**

Aceasta este situaţia cea mai dezirabilă. Atunci când figura maternă nu există sau când prezenţa ei este inconstantă şi imprevizibilă, energia copilului se concentrează asupra modului cum poate stabili sau restabili legătura. Pe baza acestor prime interacţiuni copilul îşi elaborează inconştient modelele mentale asupra lui şi asupra celor din jur. În termenii analizei tranzacţionale (AT), el adoptă o poziţie de viaţă şi îşi scrie „scenariul vieţii", într-un limbaj pur emoţional. Chiar dacă scenariul va fi modificat mai târziu, urzeala lui de fond şi deznodământul, liniştit sau catastrofal, după caz, rămân neschimbate.

Copilul îşi elaborează inconştient modelele mentale asupra lui şi asupra celor din jur.

Un copil mic lăsat singur mult timp, agresat sau frustrat violent în nevoile lui de siguranţă şi confort, îşi va transfera în relaţiile de parteneriat, peste ani, toate temerile şi insecurităţile lui infantile. Când primele legături sunt disfuncţionale, se rup sau nu prezintă încredere, copilul atribuie aceste caracteristici tuturor celorlalte legături cu lumea. Natura primelor imprimări psihice are o IMPORTANŢĂ COLOSALĂ, deoarece primele imprimări sunt şi cele mai adânci. Dacă ele codifică experienţe negative, riscul este ca raporturile viitorului adult cu colegii, prietenii sau persoanele iubite să fie, de asemenea, negative.

Influenţaţi de la cel mai profund nivel al psihicului individual şi, prin urmare, cu cea mai mare forţă, **noi alegem, fără să ne dăm seama, persoane similare sau chiar identice iubirilor noastre infantile:** persoane pozitive, calde protectoare sau persoane reci, dure, ostile, persoane în care nu putem avea încredere şi care ne confirmă temerile de a fi înşelaţi, dezamăgiţi sau abandonaţi. Ne angajăm exact în comportamentele pe care dorim să le evităm sau avem aşteptări exagerate de la celălalt, chinuiţi de teama de a fi trădaţi sau respinşi. Neliniştea şi ostilitatea reprimate în trecut reapar în relaţiile de cuplu prezente. Iar când despărţirea sau pierderea se produc, suntem invadaţi de disperare, singurătate sau vinovăţie.

Firele dragostei încep a fi ţesute, prin urmare, foarte devreme. Natura investiţiei noastre afective, modul de interacţiune şi aşteptările cu privire la partener depind, invariabil, de tiparul primelor relaţii. Cu toate acestea, tiparele timpurii pot fi conştientizate şi transformate, dacă este cazul. Ele pot fi înlocuite cu forme noi şi funcţionale, **selectate cu sprijinul şi sub supravegherea abilităţilor intelectuale dezvoltate până la vârsta adultă.** În plus, conştienţa mai limpede şi mai pătrunzătoare a unui prieten sau specialist (consilier, terapeut) este mai uşor accesibilă acum decât atunci când nu ne puteam îmbrăca singuri.

7.7. Despre nonexistenţă

Când mama este acordată la nevoile copilului, când îi înţelege plânsul şi îi întoarce

zâmbetul, când îi vorbeşte şi se joacă bucuroasă cu el, copilul începe să se descopere ca o entitate capabilă să provoace răspunsuri în ceilalţi. Nu este necesară o gratificare impecabilă şi permanentă. **Responsivitatea adecvată**, ÎN CEA MAI MARE PARTE A TIMPULUI, este suficientă copilului pentru a se separa, gradat, de figura maternă.

Evident, mama nu epuizează factorii esenţiali procesului de separare. Prezenţa unui tată empatic şi implicat îl învaţă pe copil că mama nu este singurul izvor din care el îşi extrage simţul existenţei şi al identităţii. Alternativa paternă este folositoare când mama este o figură disponibilă şi armonizatoare şi capătă o greutate considerabilă în cazul contrar. În cel mai rău caz, când ambii părinţi sunt prea centraţi pe ei înşişi, ostili, deprimaţi sau lipsiţi de capacităţi empatice, copilul dezvoltă o nesiguranţă fundamentală cu privire la existenţa sa. El nu se percepe ca o entitate suficient de substanţială sau solidă pentru a avea impact asupra celorlalţi.

Ca urmare, este probabil ca întreaga viaţă să caute să se ataşeze de oameni care să rectifice eroarea iniţială a părinţilor lui şi să-i certifice, astfel, existenţa. Dacă aceşti oameni eşuează sau nu-l satisfac suficient, îndoielile cu privire la sine însuşi revin sau se amplifică. Şi dacă această afirmaţie are cel mai înalt coeficient de adevăr în relaţia de cuplu, ea se aplică şi altor interacţiuni, mai puţin importante. De pildă, trăirea este declanşată de un fapt banal, cum ar fi atenţia redusă pe care ţi-o acordă o vânzătoare sau un salut pe care colegul de muncă uită să ţi-l adreseze.

Când sentimentul tău de a exista şi de a avea o identitate depinde de o persoană particulară, preţul emoţional este uriaş, chiar şi atunci când relaţia este pe o curbă ascendentă şi pozitivă. Iar dacă relaţia este tensionată şi nefericită, trăirea cea mai acută este că viaţa îţi este în joc.

Exemplu: După ce a încheiat o relaţie de 5 ani, EA nu a mai petrecut aproape nici un weekend fără a fi în compania unui bărbat sau a unor prieteni apropiaţi. „Dacă nu văd şi nu ating pe cineva, sunt ca o frunză în vânt. Rătăcesc fără scop.” Pentru a nu experimenta golul şi nonexistenţa, se angajează în relaţii necorespunzătoare şi chiar distructive. „Mi-e teamă. Sunt singură. Nimănui nu-i pasă. Singură. Terifiată. Am nevoie de cineva, oricine ar fi. Vreau să mă privească, să-mi dea atenţie, să mă îmbrăţişeze ca pe un copil. Da, asta sunt: un copil îngrozit.”

În timpul terapiei, acceptarea în conştiinţă a acestor trăiri este crucială. **ÎN CONŞTIINŢĂ TRĂIRILE SUNT CONSUMATE**, în inconştient se cheamă unele pe altele, se întrepătrund, se solidifică. Mai devreme sau mai târziu, dacă vrei să te mişti mai departe, pe firul propriei tale vieţi, este necesar să înfrunţi frica intensă a despărţirii sau pierderii, înţelegând ceea ce ea reflectă simbolic: teama de a nu exista. Suportul prietenilor sau al unui psihoterapeut este vital. Dacă primii sunt foarte intuitivi sau al doilea bine pregătit, poţi explora şi descoperi legătura dintre emoţiile tale actuale şi relaţiile primare cu părinţii tăi.

ÎN CONŞTIINŢĂ TRĂIRILE SUNT CONSUMATE.

În exemplul anterior, EA a identificat intensificarea dependenţei în momentul morţii tatălui, moarte ce a devastat-o pe mamă, făcând-o practic incapabilă să acorde sprijin şi hrană emoţională copilului de numai doi ani. Dându-şi voie să re-experimenteze aceste trăiri şi înţelegându-le originea, acum, la mai mult de 30 de ani, EA a început să existe cu adevărat, să se aprecieze şi să se iubească suficient de mult pentru a pune punct relaţiilor substitutive.

CAPITOLUL VIII
TIPURI DE DEPENDENŢĂ EMOŢIONALĂ

8.1. Dependenţa de tip „oglindă”

În „Being and Loving” (1978), Althea Horner scrie: „Tot aşa cum unii oameni se folosesc de alţii ca de o oglindă care să-i asigure că există, alţi oameni de folosesc de semenii lor ca de o oglindă care să-i definească, să le spună cine sunt.” De aceea, îndepărtarea sau dispariţia persoanei-oglindă, în faţa căreia tu îţi construieşti identitatea, este trăită ca o pierdere a Sinelui.

EL: „Când eram cu EA, totul era foarte simplu. Eram prieten cu mine însumi. Mă cunoşteam. Acum nu mai ştiu cine sunt, ce vreau, cum trebuie să acţionez. Merg la servici şi mă achit de toate îndatoririle, dar fac totul mecanic, ca şi cum nu ar fi vorba de mine.”

Dobândirea unei **identităţi personale**, ca şi simţul existenţei sau încrederea în forţele proprii, este o aventură ce începe foarte devreme, în copilărie. (Cam totul pare să înceapă în copilărie, nu-i aşa?) Devin conştient de unicitatea mea în funcţie de felul cum părinţii se raportează la mine: ca la o fiinţă particulară, ca la „un copil” sau ca la „copilul nostru”, adică o extensie drăgălaşă a lor. Eu exist într-un context de spaţii, de timpuri, de evenimente, întâmplări şi relaţii. De asemenea, dezvolt un simţ a ceea ce sunt descoperindu-mi corpul, cu limitele şi capacităţile lui. Sunt gras sau subţirel, sunt brunetă sau blondă, am penis sau vagin.

Identitatea se naşte din confruntarea a ceea ce este cu ceea ce nu este, se modelează în raport cu ceea ce este în afara mea, în contactul cu persoane sau lucruri. Identitatea rezultă din interacţiunea moştenirii mele biologice cu mediul extern. Prin multiple întâlniri şi confruntări, **identitatea mea se dezvoltă şi se negociază.** Dar ea depinde, în mod esenţial, de primele răspunsuri pe care le-am primit de la oamenii apropiaţi, răspunsuri de genul:

- Bună dimineaţa, ochi albaştri!
- Haide, ştiu că eşti supărat.
- Ce frumoasă e fata mea astăzi!
- Bravo, ce băiat puternic!
- Chiar că-ţi place să dansezi.

Există şi alte răspunsuri parentale care tind să ne creioneze identitatea, cu diferenţa că ele reprezintă judecăţi valorice şi au legătură mai mult cu nevoile, dorinţele sau aspiraţiile părinţilor:

- Eşti o fată dezordonată.
- Nu-ţi tace gura nici un minut.
- Eşti un băiat rău.
- Pe ce pui mâna, strici.
- Nu ştii niciodată unde îţi laşi lucrurile.
- Mă exasperezi.
- Cauţi bătaia cu lumânarea.
- Cum poţi să fii atât de leneş?

Atunci când identitatea este instabilă, precară sau ambiguă, merită să investigăm însuşirile oglinzilor care au contribuit la edificarea ei. Părinţii investiţi mai mult în munca sau prestigiul lor social, izolaţi, trişti sau nepăsători sunt oglinzi neclare. Reflectându-se mai puţin sau chiar deloc în ele, copilul simte că nu este cineva anume, că nu are o personalitate distinctă.

Pe de altă parte, părinţii supraimplicaţi, sufocanţi prin grija şi dragostea lor, sunt oglinzi la fel de distorsionante. Copilul are sentimentul că este doar o parte a altcuiva, că nu este complet în el însuşi. Mesajele reflectate de oglindă sunt de tipul:

- Tu vei fi întotdeauna fetiţa MEA iubită.
- Nu te poţi descurca fără mine.
- Mie-mi place să zbor cu avionul şi o să-ţi placă şi ţie.
- Ţi-e teamă de întuneric. Eşti exact ca mine.

Aceste mesaje nu sunt nepotrivite în SINE, ci doar atunci când sunt transmise EXCESIV, fără a fi contrabalansate de altele, din care să rezulte clar, pentru copil, că nu este un apendice sau o jucărie a părinţilor lui. În caz contrar, copilul creşte ca şi cum ar fi o bucăţică dintr-o entitate mai largă, figura parentală sau cvasiparentală. Dacă nu reuşeşte să se desprindă din matricea mamă-copil, sentimentul lui de completitudine, mai târziu, va depinde de unirea permanentă cu o altă persoană. Această altă persoană nu va mai fi mama, ci partenerul sau partenera de cuplu. Iar cea mai populară sintagmă prin care este denominată această persoană este, evident, „JUMĂTATEA MEA”. (Mă aştept ca, în acest punct, cei mai romantici dintre cititorii mei să închidă indignaţi cartea. O vor deschide peste un timp, când jumătatea va fi devenit număr întreg.)

În caz contrar, copilul creşte ca şi cum ar fi o bucăţică dintr-o entitate mai largă, figura parentală sau cvasiparentală.

Mesajele parentale, la rândul lor, sunt influenţate de cultura familiei şi a societăţii în care sunt emise. Familia şi societatea încurajează persoanele să-şi asume comportamente care să faciliteze atât dezvoltarea individuală, cât şi adaptarea gradată la grup. Rolurile sexuale reprezintă astfel de mijloace de definire a comportamentelor, iar modelele şi idealurile promovate de ele devin pentru mulţi veritabile ancore pentru identitatea psihologică. Idealurile de masculinitate şi feminitate, de aceea, vizează, mai mult sau mai puţin conştient, atât asigurarea continuităţii sistemului social, cât şi integrarea non-conflictuală a bărbaţilor şi femeilor în comunitate.

Şi toate ar fi bune şi frumoase dacă aceste idealuri, inconştient asimilate de părinţi, nu ar asocia identitatea de gen sexual cu diferite genuri de condiţionare psihologică. Astfel, prin participarea sau neparticiparea sa la stările mentale ale copilului, părintele intervine în structurile în fomare ale acestuia.

O fetiţă de doi ani care se joacă în parc entuziasmată cu macaraua unui băieţel o observă pe mama sa privind-o contrariată. Fetiţa simte că sentimentul ei nu este împărtăşit: „Tu, cea mai importantă persoană pentru mine, nu apreciezi ceea ce fac. Pentru a primi mângâierea ta, voi renunţa la ceea ce îmi place.” Nici nu mai este nevoie ca mama să-i propună alte jocuri, „mai potrivite”.

Multe mesaje nu sunt exprimate verbal, ci prin semne aprobatoare sau dezaprobatoare, surâsuri sau sprâncene încruntate. Când aceste semne sunt însoţite şi de cuvinte, eficacitatea este maximă: „Nu plânge ca o fetiţă” (îi spune tatăl băiatului său), „Potoleşte-te, te tăvăleşti ca un băieţoi” (îi spune mama fetei sale).

Nici tranzacţiile dintre părinţi sau alţi adulţi, interceptate de copil, nu sunt mai inocente. Ele nu se referă direct la copil, dar îl influenţează prin presupunerile implicite pe care le vehiculează. „Cosmin nu este un bărbat adevărat, nu suflă în faţa nevesti-si", iar băieţelul înţelege că, dacă nu se va opune permanent, va fi obiect de batjocură. „Nu ştiu ce se va alege de Smaranda. Până la 14 ani s-a sărutat cu toată clasa", iar fetiţa înţelege că, pentru a avea un viitor, nu trebuie să se lase sărutată.

Formarea semnificaţiei noastre de bărbaţi sau femei, prin intermediul oglinzilor, mai este influenţată de calităţile şi atributele asociate cu apartenenţa la un anumit sex. „Fata mea este blândă şi liniştită", spune mama, iar fata înţelege că o femeie nu se înfurie niciodată (fără să ştie că, pentru unii bărbaţi, o femeie furioasă este un spectacol ameţitor). „Eşti un egoist şi un meschin, exact ca taică-tău", spune bunica, iar băiatul înţelege că, dacă va fi vreodată mărinimos sau darnic, nu va fi un bărbat ca tatăl lui.

Unde dai şi unde crapă, nu-i aşa?

„Femeilor nu le mai tace gura, parcă sunt toate nişte mori stricate", spune tata, iar băiatul se jură să tacă şi să nu-şi exprime sentimentele, pentru a fi un bărbat.

„În familia noastră femeile au fost întotdeauna mai tari", spune mama, iar fata hotărăşte să-şi reprime lacrimile şi sensibilitatea, pentru a face parte din familie.

„Eşti încăpăţânat ca unchiu-tău", spune mătuşa, iar băiatul asociază obstinaţia şi îndârjirea inutilă cu masculinitatea.

„Eşti capricioasă ca maică-ta", spune bunicul, iar fata decide să facă mofturi, pentru a fi considerată femeie.

Toate aceste mesaje, reflectate de oglinzile din jurul nostru, ne definesc apartenenţa la un sex şi felul de a simţi celălalt sex, ne prezintă felul cum e împărţită lumea şi ne modelează capacitatea de a intra într-o legătură, inclusiv de dragoste, cu o altă persoană.

În terapie, când un client simte că şi-a pierdut identitatea după ce relaţia de parteneriat s-a rupt, de mare ajutor este exerciţiul completării de propoziţii. El îl ajută să se perceapă ca un anume individ singular şi complet în el însuşi. Nu mai este rău atunci când partenerul e supărat şi bun atunci când partenerul e fericit. Îşi trasează propriile frontiere şi se delimitează de celălalt. Priveşte, ca să zic aşa, în oglinda propriei lui conştiinţe.

Exemplu: EA

Eu sunt – Alina
juristă
mignonă
sexy
baptistă
femeie
critică
pretenţioasă
inteligentă

Eu am fost – Alinuţa
cea mai tare din parcare
adolescentă
rebelă
grasă

Eu voi fi – judecătoare la Curtea Supremă de Justiţie
mamă
soţie
bătrână

Ce-mi place cel mai mult la mine este că
spun adevărul în faţă
am o minte sclipitoare
pot să ţin regim

Dacă relaţia cu Sorin se va termina definitiv
voi plânge o săptămână
voi veni la terapeut
mă voi redresa
voi găsi pe cineva mai potrivit

Pentru bărbaţi, identitatea începe cu părul ce le acoperă faţa şi alte părţi ale trupului. Ea este întărită de evidenţa externă a sexului, de faptul că este pipăibil şi că, din mic şi moale, poate deveni mare şi drept. Din acest motiv, mulţi bărbaţi îşi operaţionalizează identitatea în termeni pur cantitativi: lungimea şi grosimea penisului, durata erecţiei, numărul de ejaculări. În timp, sexualitatea masculină s-a caracterizat ca spontană, directă, nesofisticată, în comparaţie cu subtilitatea, misterul şi complexitatea sexualităţii feminine, diferit spaţializată în zone precum vaginul, sânii, clitorisul sau căutatul, în ultimul timp, punct G.

Miturile care s-au ţesut în jurul identităţii masculine, plecând de la zeul penis, au reprimat multe nevoie autentice ale bărbatului şi i-au blocat unele opţiuni comportamentale şi emoţionale. Astfel, majoritatea bărbaţilor nu reuşesc să-şi identifice şi să-şi verbalizeze problemele, exprimându-se indirect, uneori prin conduite neobişnuite sau anormale, ca şi cum nu ar avea acces la un vocabular potrivit.

Despărţirea de mamă, iniţiată ritualic în multe culturi primitive, este, în lumea modernă, un act dureros, pe care băiatul trebuie să-l îndeplinească în sinea lui, în limita mijloacelor emoţionale şi intelectuale de care dispune. El are de ales între dragostea pentru mama lui şi propria afirmare masculină. Filmele şi romanele de tot felul propun eroi capabili de mari sacrificii şi renunţări, care se îndepărtează de cei dragi pentru a răspunde unor nobile idealuri. Principiul acesta, al separării, al îndepărtării, al înstrăinării, pare a însoţi atitudinea masculină întreaga viaţă.

Nu este de mirare, de aceea, că **intimitatea este resimţită ca o ameninţare**, iar problemele de cuplu ale multor bărbaţi se exprimă în fraze precum:

- Mă distanţez pentru că simt că mă sufoc.
- Te iubesc, dar am nevoie şi de puţină libertate.
- Nu pricep de ce vrei să stăm atât de mult împreună.
- Femeia se lipeşte de tine şi nu mai scapi de ea.
- Te asigur că nu te înşel, dar vreau să mai ies şi fără tine.

Ca o consecinţă a prezenţei reduse a tatălui, în aproape toate societăţile, studiile şi cercetările psihologice au acordat o importanţă mult mai mare rolului matern. Acest lucru este, în bună parte, adevărat. Aproape **peste tot copiii sunt înconjuraţi de femei**, fie acestea mame, bunici, guvernante, învăţătoare sau baby-sitters.

Wilhelm Reich şi Alexander Mitscherlich au fost printre primii care au analizat din punct

de vedere psihologic consecinţele absenţei figurii paterne. Această absenţă nu are reverberaţii doar la nivel personal, în istoria individuală a fiecărei femei sau a fiecărui bărbat, ci şi la nivel colectiv, deoarece activează în mase nevoia compensatoare a unui şef sau lider puternic, adesea autoritar şi nedemocratic.

Fiul care nu asistă la activitatea tatălui sau care este ignorat de un tată prea obosit pentru a-şi exercita paternitatea elaborează explicaţii negative şi se încredinţează unor fantasme de tipul: „Tata nu mă iubeşte şi de aceea nu stă cu mine" sau „Tata este un om rău, pentru că nu are timp de mine". Ideea unui tată rece, inaccesibil sau rău se cuplează cu ideea copilului că este puţin important, nedemn de atenţie şi de iubire. Deşi aceste idei şi raţionamente sunt uitate cu timpul, ele tind să determine, de sub pragul conştiinţei, modul bărbatului de a concepe oamenii şi pe sine însuşi.

Pentru un băiat, ca şi pentru o fată, faptul că nu-l poate vedea pe tată, că nu se pot juca împreună sau că aude vorbindu-se despre el negativ şi stigmatizant este o rană la fel de mare ca bătaia încasată fără motiv, reproşurile sau palmele nemeritate. Mai rău, dacă cel blamat este părintele de acelaşi sex, rana este cu atât mai profundă şi mai dureroasă pentru mine, care sunt un seamăn al lui. La aceasta se poate adăuga suferinţa de a nu fi conduşi, familiarizaţi şi primiţi cu respect în lumea masculină de un bărbat mai în vârstă.

Tinerii delincvenţi şi infractori nu au cunoscut aproape niciodată bărbaţi responsabili. Ei caută cu disperare în bande sau în grupuri de cartier **persoane mai în vârstă care să le inspire curajul, onoarea, disciplina sau fermitatea care le-au lipsit în familie.**

Descoperirea şi formarea social-pozitivă a identităţii masculine sunt procese imposibile fără contactul cu un model masculin, altfel spus cu modurile de a gândi, simţi şi acţiona ale unei persoane de acelaşi sex. Un băiat care creşte fără a avea alături un bărbat adult pe care să-l imite sau de la care să înveţe va intra complet nepregătit şi plin de anxietate în lume. El îşi va ascunde frica şi nesiguranţa cu singurele măşti disponibile: independenţa rebelă şi forţa primitivă. În intimitatea cu o femeie se va afla cel mai aproape de a fi cunoscut cu adevărat, iar asta îi va spori îngrijorarea. De aceea, pentru a se apăra, va refuza această intimitate.

În absenţa unei referinţe masculine externe, singura alternativă a băiatului este **să se mişte prin opoziţie.** Dacă în jurul lui nu sunt decât femei, singura lui alegere, ca bărbat, este să fie altfel decât ele. Dacă femeile sunt sensibile, afectuoase, blânde, duioase, eu voi fi exact invers. Este obligatoriu să fiu invers, pentru a fi diferit de mama sau de sora mea, pentru a nu semăna cu femeile, deci, pentru a fi bărbat. Voi încerca să demonstrez, atât mie cât şi celor din jur, că nu sunt pasiv, că nu depind de nimeni, că nu plâng, că nu mă sperii uşor, într-un cuvânt, „că nu sunt ca femeile."

Stimate cititoare, recunoaşteţi personajul? Îl puteţi înţelege?

Deoarece masa musculară a femeii, din motive hormonale, este constant inferioară celei a bărbaţilor, masculinitatea a fost asociată, în mod tradiţional, cu puterea şi forţa, pe când slăbiciunea şi fragilitatea, cu feminitatea, De aceea, orice vulnerabilitate percepută a bărbatului, fie fizică, fie afectivă, legată de întâlnirea cu un alt bărbat, rival, sau cu o altă femeie, seducătoare, legată de o boală sau înaintarea în vârstă, este un factor de dezechilibru, de **cădere din identitatea lui masculină.** El se simte neajutorat şi slab, adică asemănător cu femeile.

Diferenţele de identitate pe axa masculin–feminin sunt clare şi în relaţiile erotice. Pentru bărbat, trupul este mai mult reprezentat decât trăit. Bărbatul îşi resimte sexul ca pe un instrument care îşi face treaba sau dă rateuri, ale cărui dimensiuni sunt măsurabile şi a cărui durată de prestaţie corespunde sau nu standardelor.

Pentru o femeie, trupul este mai mult trăit decât reprezentat. Ea se încredinţează fără

teamă senzaţiilor, se deschide către un joc de presiuni şi interacţiuni de natură foarte locală, la nivelul zonelor erogene şi nu numai.

Bărbatul, în schimb, este interesat de succes. „Ţi-a plăcut?", întreabă el la sfârşitul actului sexual, act care, pentru multe femei, este departe de a se fi sfârşit. Pusă astfel, întrebarea devine: **„Îmi dai nota 10?** Doar am pompat fără să mă opresc." Asaltaţi de nevoia de confirmare şi de exigenţele recunoaşterii, puţini bărbaţi înţeleg că femeia percepe global contactul, ca pe un raport sexual, dar şi afectiv.

Astfel se poate traduce în viaţa reală relaţia, dacă o putem numi aşa, dintre un băiat şi „oglinda" lui masculină. Ce se întâmplă însă cu fata şi „oglinda" ei feminină?

Identitatea feminină începe cu forme rotunde şi o piele delicată, cu un organ sexual concav şi, din adolescenţă până la menopauză, cu periodicitatea menstruaţiei. Viaţa femeii este marcată de evenimente ireversibile, speciale şi definitorii: prima menstruaţie, pierderea virginităţii, concepţia, sarcina, alăptarea, menopauza. **Nici una dintre aceste experienţe nu îi este accesibilă bărbatului.**

În devenirea ca femeie, modelul este mama (sau substitutul ei), prima persoană care oferă îngrijire fetiţei. În relaţia cu mama învaţă să acorde sprijin celuilalt, să hrănească, să recunoască nevoile altora, să devină o parte a unei reţele de raporturi afective.

Modelându-se după o atitudine maternă pozitivă şi încurajatoare, identitatea feminină concentrează disponibilităţile empatice, tendinţa de a concilia şi a atinge consensul, percepţia globală şi minimalizarea divergenţelor, grija şi impulsul de a menţine sau dezvolta legăturile existente.

Nevoia de a acţiona cu grijă şi de a avea grijă de cei din jur, când e supradimensionată, devine dependenţă de ceilalţi şi incapacitate de afirmare. Totuşi, într-o perioadă caracterizată de conflicte, segregări şi sciziuni, ea pare a fi mai degrabă o resursă decât o limită.

Există însă şi aspecte negative ale relaţiei mamă-fiică. În unele cazuri, în triunghiul familial mamă-tată-fiică, atunci când tatăl este absent sau îşi neglijează copilul, fata ajunge să întreţină o relaţie ambiguă cu mama. Această relaţie este de genul: „Te iubesc pentru că numai tu îmi acorzi atenţie, dar te urăsc pentru că îmi ceri atât de multe". Ea însăşi neglijată de soţ, mama priveşte în oglinda reprezentată de fiica sa, căutându-şi dorinţele şi aspiraţiile neîmplinite. Mama devine exigentă în raport cu fiica ei, **încercând inconştient să se împlinească pe sine prin intermediul copilului.** În chip firesc, fiica resimte agresiunea mamei sale şi răspunde cu ostilitate (la limită, ură).

În alte cazuri, dar pe aceeaşi linie, trăirile ambivalente ale fiicei sunt determinate de tentativele mamei de a fi totul pentru fiică. Aşteptările inconştiente ale mamei sunt ca fiica, la rândul ei, să fie totul pentru mamă. Încercând să fie cea mai bună mamă posibilă, mama devine o prezenţă sufocantă. Fata se simte nerespectată pentru că intimitatea ei este sistematic încălcată.

Un moment decisiv al relaţiei mamă-fiică se produce în jurul vârstei de 13-14 ani. Pentru fete, grupul devine mai important şi multe mame nu ştiu să se retragă din viaţa fiicelor. Ele experimentează respingere după respingere, nereuşind **să accepte că o parte a misiunii materne s-a terminat** şi ratând, simultan, şansa de a regăsi femeia neglijată din ele însele. Lansarea fiicei în lumea adolescenţei este şi ocazia mamei de a-şi regăsi individualitatea, eliberându-se de sarcinile şi responsabilităţile materne. Refuzând să-i ofere libertatea şi neavând încredere în ceea ce i-a oferit deja, adolescenţa fetei rămâne pentru mamă o problemă greu de rezolvat.

Relaţiile mamă-fiică se complică atunci când fata admiră la tată exact ceea ce mama

detestă. Astfel, mama îl critică pentru că e un bărbat „moale" (blând, sensibil), pe când fata adoră asta la tatăl ei. Sau: mama nu suportă anvergura intelectuală a soţului ei, iar fiica aproape că-l venerează pentru cunoştinţele şi inteligenţa lui.

Când resursele, talentele sau abilităţile tatălui sunt înţelese şi/sau cultivate mai bine de fiică decât de mamă, între cele două se ţese un raport inconştient de rivalitate. La unele femei, această competiţie niciodată admisă devine vizibilă la începutul vârstei adulte, când fata se orientează erotic spre parteneri mult mai în vârstă, parcă pentru a-i dovedi mamei că îi înţelege mai bine pe bărbaţi şi că, în felul acesta, a câştigat (îi este superioară). Modalitatea criptică de exprimare a fiicei, mai ales în cazul unei relaţii reci între părinţi sau a unui divorţ, este un fel de a-i spune mamei că n-a ştiut să-şi păstreze bărbatul şi să evite ruptura (emoţională şi/sau legală). În cel mai rău caz posibil, dacă relaţia cu mama este proastă, iar tatăl nu reprezintă un sprijin, fata se simte neglijată şi părăsită. Înăuntrul ei se dezvoltă sentimentul că nu are o identitate (deci nu există), sentiment care, aşa cum am văzut, conduce ireversibil la o relaţie de dependenţă.

În cuplurile în care Ea vine fără a fi fost confirmată de privirea unui bărbat (un tată sau un bunic), reacţia lui este de teamă. El se confruntă cu abisul interior al partenerei sale şi nu ştie cum să-l umple. (Nu e foarte nostim să stai pe marginea unei prăpăstii.) Nevoia femeii de a-şi confirma existenţa, rod îndepărtat al neglijenţei paterne în copilărie, se traduce printr-o posesivitate de tipul: „Nu te uita la altele! Priveşte-mă doar pe mine! Spune-mi că exist!"

Din fericire, există şi familii în care **relaţia mamă-fiică se consumă în armonie, încredere şi înţelegere.** Dacă la caracterul acestei relaţii contribuie şi un tată responsabil şi echilibrat, cu atât mai bine. Cu atât mai bine pentru ei, vreau să spun. Pentru că eu risc să rămân fără clienţi.

8.2. Dependenţa de tip „scutec"

Apărătorul meu. Ancora mea. Portul meu pe timp de furtună. Punctul meu de sprijin. Haina mea de vreme rea. Centura mea de siguranţă. Pe scurt: SCUTECUL MEU.

„Când Mama este prezentă, eu sunt protejat. Nu mă tem de nimic, deoarece ea mă apără. Lumea este sigură şi prietenoasă." De aici începe totul. Dacă ai pierdut-o pe Mama într-un magazin, lumea se umple brusc cu străini ostili sau indiferenţi, cu oameni răi şi înfricoşători. Dacă Mama iese din cameră şi stinge lumina, camera se umple cu monştri şi alte fiinţe nemaivăzute şi neprietenoase.

Acelaşi mecanism se activează când partenerul tău, de care depinzi emoţional, pleacă. Dintr-o dată, lumea devine nesigură, iar tu devii băieţelul sau fetiţa tremurând de frică, ţipând după mama.

Nu susţin nici pe departe că într-o relaţie echilibrată nu există o securitate emoţională superioară, protecţie autentică reciprocă şi grijă altruistă. Dar **aceste comportamente sunt manifestate în mod liber, fără a fi implorate sau manipulate.** În plus, există o doză de risc ce nu dispare niciodată, tocmai pentru că încrederea în tine însuţi îţi permite să nu-l soliciţi pe partener. De exemplu, dacă ai de susţinut un examen, una este să te conducă dimineaţa cu maşina şi cu totul altceva să-l obligi să se învoiască de la servici pentru a sta cu tine în faţa uşii, până când vei binevoi să intri.

În intervenţia terapeutică de cuplu, identificarea unui astfel de pattern din copilărie constituie un important pas înainte în rezolvarea problemei. Anxietatea pe care o trăieşti la gândul că ai putea rămâne fără El/EA nu este, de fapt, decât vechea anxietate nerezolvată că ai putea rămâne fără Mama. În bună logică, dependenţa de partener nu este decât o modalitate

ingenioasă de a păstra îngropată anxietatea de origine infantilă.

Dependenţa de partener nu este decât o modalitate ingenioasă de a păstra îngropată anxietatea de origine infantilă.

Când clientul are acces la acest mecanism psihologic şi permite anxietăţii primare să revină în conştiinţă, făcându-i faţă cu sprijinul terapeutului, **numeroase energii îi devin disponibile**, tocmai pentru că nu le mai risipeşte în speranţe deşarte sau încercări inutile de a păstra un partener de tip medicament anxiolitic: „Eu sunt liniştită când tu eşti lângă mine."

Dacă motivul pentru care stai într-o relaţie este teama ce te-ar putea copleşi fără ea, merită să te întrebi de unde vine această frică. Dacă ai citit cu atenţie până aici, răspunsul ar putea fi deja plictisitor: are legătură cu ceea ce trăiai în copilărie, când te simţeai prea mic şi neajutorat în faţa cerinţelor şi pericolelor lumii. Nu exista nimic iraţional sau inadecvat în acea trăire, mai ales dacă părinţii n-au excelat în asistarea ta competentă. Dar **această trăire este NEREALISTĂ ACUM,** când, dacă îţi dai silinţa, poţi observa că dispui de mijloacele de a-i face faţă.

Punctul-cheie al înţelegerii este că nu-i poţi face faţă dacă apelezi în continuare la „o mamă de împrumut", adică dacă vei continua să depinzi de cineva care, poate fără să-şi dea seama, menţinând activ vechiul tău pattern, îţi subminează încrederea în sine şi forţa lăuntrică.

Cum te poţi lămuri în privinţa asta? Prin întrebări de tipul:

- Ce similarităţi prezintă partenerul tău cu foştii tăi parteneri?
- Există ceva foarte atrăgător şi comun tuturor? Dar ceva foarte neplăcut sau stresant?
- Se repetă cumva unele modele de interacţiune?
- Cine deţine controlul, cine pare mai implicat în relaţie, cine face mai multe planuri?
- Care sunt cele mai satisfăcătoare nevoi ale tale şi care sunt cele mai frustrate?
- Cum s-au întrerupt relaţiile anterioare? Cine le-a întrerupt? Din ce motive?

Dacă descoperi un pattern autodistructiv, în sensul ataşamentului excesiv, în relaţiile tale, poţi explora mai departe geneza lui, examinând natura interacţiunilor din familia ta:

- Cine era şeful, cine dădea ordinele?
- Exista un părinte care să-l iubească mai mult pe celălalt?
- Te iubeau ambii părinţi? Te iubea unul din ei mai mult?
- Îl iubeai mai mult pe unul din părinţi?
- Alături de care dintre părinţi te simţeai mai respectat, mai preţuit?
- Cine te făcea să te simţi rău sau fără valoare?
- Cum obţineai atenţie şi suport emoţional? Cine reacţiona mai întâi?
- Cum îşi exprimau agresivitatea părinţii tăi? Cine era mai agresiv?
- Cine îţi accepta mai uşor stările afective?

Dacă îţi poţi aminti, foarte bine. Dacă părinţii sau alte persoane apropiate îţi mai pot răspunde, întreabă-i. După ce ai aflat răspunsurile, observă dacă există vreo legătură între natura relaţiilor din familia ta de origine şi actuala sau fostele relaţii de cuplu. REPEŢI CUMVA UN MODEL DE INTERACŢIUNE?

Există oameni care aleg parteneri neimplicaţi şi încearcă să-i schimbe, deoarece în copilărie au avut un părinte neimplicat (de obicei de acelaşi sex cu partenerul), pe care nu l-au putut schimba. Alţii aleg parteneri deprimaţi şi devitalizaţi şi încearcă disperaţi să-i tonifice, aşa

cum n-au reuşit, mai demult, cu părintele lor descurajat şi posomorât. De asemenea, unii aleg un partener narcisic, izbitor de asemănător cu părintele centrat pe munca sau activităţile lui, indisponibil pentru copil. Toate **acele insecurităţi infantile sunt acum încuiate temeinic** şi acoperite de caracterul dependent al relaţiei prezente.

Scopul ultim al muncii de explorare a originilor insecurităţii nu este de natură pur cognitivă. Nu are nici un rost să fii mai informat sau mai „cunoscător”, dacă nu iniţiezi nici o schimbare. Autoexplorarea te ajută SĂ AŞEZI TRECUTUL ÎN TRECUT ŞI PREZENTUL ÎN PREZENT. Ordinea pe care o introduci în timpuri se va reflecta şi în viaţa ta. O viaţă fără scutece, întrucât timpul lor a trecut.

Bibliografie:

- AIVANHOV, OMRAAM (2001), *Gânduri pentru fiecare zi,* Editura Prosveta
- BACH, GEORGE (1981), *The Intimate Enemy,* Avon, New York
- BACH, RICHARD (1984), *The Bridge Across Forever,* Dell Publishing, New York
- BAR-ON, REVINE (1988), *The development of a concept of psychological well-being*, unpublished doctoral dissertation, Rhodes University, South Africa
- BAWDEN, JENNIFER (2001), *Ghidul femeii independente,* Humanitas, Bucureşti
- BOWLBY, JOHN (1988), *A Secure Base,* Harper&Row, New York
- BRANDEN, NATHANIEL (1985), *Honoring the Self,* Bantam Books, New York
- BRANDEN, NATHANIEL (1988), *How To Raise Your Self-Esteem,* Bantam Books, New York
- BRANDEN, NATHANIEL (1996), *Cei şase stâlpi ai respectului de sine*, Ed. Colosseum, Bucureşti
- CARTER-SCOTT, CHERIE (1999), *If Love Is A Game, These Are The Rules,* Broadway Books, New York
- CHAPMAN,GARY (1992), *The Five Love Languages,* Northfield Publishing, Chicago
- COREY, GERALD (1991), *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy,* Brooks Cole, Pacific Grove
- CORNEAU, GUY (2000), *Există iubiri fericite,* Ed. Humanitas, Bucureşti
- CORNELIUS, HELENA, FAIRE, SHOSHANA (1989), *Everyone Can Win,* Simon&Shuster, New York
- DAFINOIU, ION (2001), *Elemente de psihoterapie integrativă*, Ed. Polirom
- DE ANGELIS, BARBARA (1987), *How to Make Love All The Time,* Dell Publishing, New York
- DE ANGELIS, BARBARA (1991), *Secrets About Men Every Woman Should Know*, Dell Publishing, New York
- DE ANGELIS, BARBARA (1993), *Are You The One For Me,* Dell Publishing, New York
- DE ANGELIS, BARBARA (1997), *The Real Rules,* Dell Publishing, New York
- FELDENKRAIS, MOSHE (1991), *Awareness Through Movement*, Harper, San Francisc
- FROMM, ERICH (1995), *Arta de a iubi,* Editura Anima
- GARDNER, HOWARD (1993), *Multiple intelligences*, Basic Books, New York
- GIBLIN, LES (2000), *Arta dezvoltării relaţiilor interumane,* Editura Curtea Veche, Bucureşti
- GLASSER, WILLIAM (1965), *Reality Therapy,* Harper&Row, New York
- GOLDSTEIN, JOSEPH, KORNFIELD, JACK (1995), *The Path Of Insight Meditation,* Shambhala Publications
- GOLEMAN, DANIEL (1997), *Emotional Intelligence,* Bantam Books, New York
- GOLEMAN, DANIEL (2001), *Inteligenţa emoţională,* Ed. Curtea Veche, Bucureşti
- GRAY, JOHN (1998), *Bărbaţii sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus*, Ed. Vremea, Bucureşti
- GURDJIEFF, G. (1981), *Life Is Real Only Then, When "I Am",* Ed. Elsevier-Dutton Publishing Company, New York
- HALPERN, HOWARD (1977), *Cutting Loose*, Simon&Shuster, New York

- HALPERN, HOWARD (1983), *How To Break Your Addiction To a Person,* Bantam Books, New York
- HATCH, THOMAS (1989), *Multiple Intelligences Go to School*, în *Educational Researcher*, 18, 8
- HEIN, STEVE (1996), *EQ for Everybody: A Practical Guide to Emotional Intelligence*
- HINDY, CARL, SCHWARZ, CONRAD (1990), *If This is Love, Why Do I Feel So Insecure,* Fawcett Crest, New York
- HORNER, ALTHEA (1978), *Being and Loving*, Schocken Books
- JUNG, C.G. (1959), *Collected Works*, Routledge and Kegon, London
- KARPEL, MARK (1976), *Individuation: From Fusion to Dialogue*, în *Family Process*, vol. 15, p. 65
- KEPHART, W. (1988), *The Family Society and the Individual*, New York
- KOTLER, PH. (1997), *Managementul marketingului*, Editura Teora, Bucureşti
- LACAN, J. (1937), *The looking-glass phase*, în International Journal of Psychanalysis, p. 78
- LAMBERT, M., BERGIN, A. (1994), *The Effectiveness of Psychotherapy*, în Bergin, A., Garfield, S., *Handbook of Psychotherapy and Behavior Change*, New York, Wiley and Sons, Inc.
- LAPLANCHE, JEAN, PONTALIS, J.-B. (1994), *Vocabularul psihanalizei*, Ed. Humanitas, Bucureşti
- LELORD, FRANÇOIS, ANDRÉ, CHRISTOPHE (2003), *Cum să ne exprimăm emoţiile şi sentimentele*, Editura Trei, Bucureşti
- LEONELLI, ELISABETTA LESLIE (1997), *Dragoste şi sex,* Editura Doina
- LEVINE, STEPHEN, LEVINE, ONDREA (1996), *Embracing the Beloved: Relationship as a Path of Awakening*, Anchor Paperback Edition
- MILLER, TIMOTHY (1999), *Bucură-te de ceea ce ai*, Ed. Humanitas
- MITROFAN, IOLANDA, CIUPERCĂ, CRISTIAN (1997), *Psihologia relaţiilor dintre sexe*, Ed. Alternative, Bucureşti
- MITROFAN, IOLANDA, CIUPERCĂ, CRISTIAN (2002), *Psihologia vieţii de cuplu,* Editura SPER, Bucureşti
- NUŢĂ, ADRIAN (1999), *Interrealitatea. Psihoterapie şi spectacol dramatic,* Editura SPER, Bucureşti
- NUŢĂ, ADRIAN (2001), *Inocenţă şi închipuire. Psihologia relaţiei de cuplu,* Editura SPER, Bucureşti
- NUŢĂ, ADRIAN (2002), *Psihologia comunicării în cuplu,* Editura SPER, Bucureşti
- NUŢĂ, ADRIAN (2002), *Suprafaţa şi adâncimile cuplului,* Editura SPER, Bucureşti
- OSHO (1994), *Spiritualitatea Tantrică,* Ed. Ram, Bucureşti
- PAPADIMA, EUGEN (2002), *Psihanaliză şi psihoterapie psihanalitică*, Ed. Jurnalul Literar
- PEASE, ALLAN, PEASE, BARBARA (2001), *De ce bărbaţii se uită la meci şi femeile se uită în oglindă,* Editura Curtea Veche, Bucureşti
- PECK, SCOTT (2001), *Drumul către tine însuţi,* Editura Curtea Veche, Bucureşti
- POPESCU NEVEANU, PAUL, ZLATE, MIELU, CREŢU, TINCA (1996), *Psihologie*, manual pentru clasa a X-a, Ed. Didactică şi Pedagogică, Bucureşti
- RAJNEESH, BHAGWAN SHREE (1975), *The Book of Secrets,* Harper&Row, San Francisco
- RAND, AYN (1964), *The Virtue of Selfishness: A New Concept of Egoism*, First Signet

Printing

- RECHTSCHAFFEN, S. (1996), *Timeshifting*, Doubleday
- ROBBINS, ANTHONY (2001), *Putere nemărginită,* Editura Amaltea
- ROSE KINGMA, DAPHNE (1999), *Cele 9 tipuri de parteneri în dragoste,* Editura Humanitas, Bucureşti
- RUBIN, Z. (1982), *The love research*, în Marriage and Family, Guilford
- SALOVEY, PETER, MEYER, JOHN (1990), *Emotional intelligence*, în *Imagination, Cognition and Personality*, nr. 9, p. 185-211
- SATIR, VIRGINIA (1972), *Peoplemaking,* Palo Alto
- SCARF, MAGGIE (1980), *Unfinished Business,* Ballantine Book, New York
- SCHLESSINGER, LAURA (*1999*), *Zece prostii prin care bărbaţii îşi încurcă viaţa,* Ed. Image, Bucureşti
- STEKEL, WILHEM (1997), *Psihologia eroticii feminine,* Ed. Trei, Bucureşti
- STEKEL, WILHEM (1999), *Psihologia eroticii masculine,* Ed. Trei, Bucureşti
- TENNOV, DOROTHY (1979), *Love and Limerance,* Stein&Dry, New York
- TITCHENER, E. (1924), *A textbook of psychology*, Mcmillan, New York
- WALTER, MISCHEL (1990), în *Developmental Psychology*, 26, 6, pg. 978 – 986
- WATTS, ALAN (1980), *Creative Meditations,* Celestial Arts, Millbrae, California
- WATTS, ALAN (1985), *The Way of Zen,* Vintage Books, New York
- WHITMAN, WALT (1976), *Cartea despre mine însumi*, Editura Univers, Bucureşti
- WINNICOTT, D.W. (1953), în *International Journal of Psychoanalysis*
- YOGANANDA, PARAMAHANSA (2001), *Divina iubire,* Editura RAM
- ZIGLAR, ZIG (2001), *Secretele căsniciei fericite,* Editura Curtea Veche, Bucureşti
- ZIMMER, HEINRICH (1994), *Regele şi cadavrul,* Editura Humanitas, Bucureşti

MODUL 3

CAPITOLUL IX
GELOZIA

9.1. Definiţie. Rădăcini vechi şi noi

Mai întâi, definiţia. Numesc **gelozie** un ansamblu de trăiri emoţionale, gânduri şi acţiuni care apar şi se dezvoltă atunci când o relaţie semnificativă este percepută ca fiind ameninţată de un rival.

Pentru a fi gelos trebuie să ai ceva (pe cineva), în sensul de a avea sentimentul că acel ceva/cineva îţi aparţine. O altă persoană ameninţă să te priveze (să te deposedeze) de acel ceva/cineva. Aceasta este gelozia. Ea este în mod net diferită de invidie, care se referă la ceea ce un altul are, iar tu nu.

Exemplu: tu beneficiezi de atenţia părinţilor. E minunat. Apoi se naşte fratele tău, care deturnează o parte din această atenţie (ţi-o fură, te deposedează de ea). Trăirea pe care o ai faţă de fratele tău (rivalul) este gelozie.

La fel de bine poţi fi invidios pe fratele tău din următorul motiv: el are acele caracteristici care-i permit să atragă atenţia părinţilor. Deci el are calităţi (caracteristici) pe care tu nu le ai, dar ţi le doreşti, întrucât se pare că te-ar ajuta să primeşti atenţia părinţilor.

Acesta este un caz în care gelozia şi invidia se suprapun. Gelozia presupune adesea invidie, nu însă şi invers. Poţi fi invidios fără a fi gelos.

Rădăcinile geloziei sunt de două feluri:

1. rădăcini vechi (moştenirea noastră istorică);
2. rădăcini noi (istoria personală de viaţă).

Psihologia evoluţionistă are un punct de vedere foarte interesant asupra geloziei. Ea spune că dacă există acum, înseamnă că a jucat un rol important în reproducerea speciei. Altfel spus, a fi gelos a reprezentat un atribut valoros pentru specie, atribut care a fost conservat şi reprodus de-a lungul generaţiilor. Cei care nu au fost geloşi au avut mai puţini descendenţi, cei care au fost geloşi au avut şanse mai mari de a ajunge până în prezent.

Iată şi argumentele:

Suntem în zorii umanităţii cunoscute, în mijlocul unor populaţii de vânători–culegători, care trebuie să supravieţuiască în condiţii de o duritate inimaginabilă astăzi. Aceştia sunt părinţii noştri îndepărtaţi (de acum milioane de ani). Gelozia pe care oamenii acestor timpuri o resimt este pusă în serviciul succesului genetic, în felul următor:

Bărbatul este gelos deoarece nu vrea să hrănească alţi copii decât ai lui. Dacă nu ar fi gelos, dacă i-ar permite femeii sale să fie fecundată de alţi bărbaţi (deci să nască alţi copii), şansele de supravieţuire ale copiilor săi vor scădea. De ce? Deoarece hrana pe care le-o aduce se va împărţi la mai mulţi copii (copiii lui plus copiii altor bărbaţi, crescuţi de femeia lui şi hrăniţi de el). Copiii lui vor beneficia de mai puţină hrană, ceea ce le diminuează şansele de

supravieţuire.

Femeia este şi ea geloasă. Ea nu doreşte ca bărbatul ei să fecundeze o altă femeie, deci să aibă şi alţi copii, cărora să le ofere o parte din hrană. Pericolul pe care gelozia femeii îl evită este dispersarea resurselor. Dacă bărbatul ei oferă hrană/ grijă şi altor copii, copiii ei vor primi mai puţin, deci şansa ei de a-şi transmite genele va fi mai mică.

În acele timpuri, nu era deloc un lucru simplu. Adesea bărbatul îşi risca viaţa, cheltuia importante resurse fizice şi energetice. Cărui bărbat i-ar fi convenit să-şi pună viaţa în pericol pentru a aduce hrană unor copii care nu sunt ai lui, adică pentru a facilita transmiterea genelor altui bărbat? Ce femeie s-ar fi bucurat pentru bărbatul ei, care îşi consumă energia pentru a oferi o parte din vânat altor copii, privându-i astfel pe ai ei de o hrană îndestulătoare?

Controlul pe care gelozia l-a instituit a permis succesul reproducerii. Genele s-au transmis din generaţie în generaţie şi acesta e motivul pentru care, la un nivel arhaic al psihismului, şi tu, dragul meu cititor, eşti gelos.

În plus, nevoia de succes genetic explică şi de ce bărbaţii sunt instinctiv atraşi de femei tinere şi frumoase, pe când femeile preferă bărbaţi puternici, realizaţi social.

Cine sunt cele mai fecunde şi sănătoase femei? Femeile tinere. Ce se întâmplă cu frumuseţea pe măsură ce timpul trece? Se pierde. Prin urmare, frumuseţe = tinereţe = fecunditate. De ce e aşa de importantă fecunditatea? Pentru a avea garanţia transmiterii genelor.

Ce au făcut şi fac femeile observând înclinaţia naturală a bărbaţilor? Caută să fie atrăgătoare, cochete, tinere, frumoase, dezirabile. O industrie uriaşă prosperă pe această bază.

De ce preferă femeile bărbaţi cu statut superior (fie actual, fie semnalând clar că îl vor obţine în viitor)? Deoarece un statut înalt garantează resurse abundente pentru ele şi copiii lor. Iarăşi, şanse mari de succes genetic.

Ce au făcut şi ce fac bărbaţii sesizând această preferinţă? Depun efort, muncesc din greu, luptă pentru a ajunge cât mai sus. Ei sunt animaţi de nevoi de performanţă, pe când femeile sunt animate de nevoi estetice. În bună logică, bărbaţii intră în competiţie şi sunt geloşi pe bărbaţi cu personalitate puternică, afirmativi şi siguri de ei, pe când femeile au ca rivale femeile puternice şi frumoase. Cine se află, însă, în spatele acestor lupte, competiţii şi rivalităţi, mai mult sau mai puţin conştiente? Specia!

Tot psihologia evoluţionistă (Lelord şi André, 2003) explică disponibilitatea superioară a femeii de a ierta o relaţie strict sexuală a bărbatului ei cu o altă femeie. Ea nu se teme în acest caz de dispersia resurselor. Această ameninţare se iveşte doar atunci când bărbatul ei are nu doar o legătură sexuală cu o altă femeie, ci şi una emoţională. Angajându-se afectiv, acordând valoare unei alte femei, bărbatul va fi înclinat să-i ofere o parte din resurse. Acesta este tipul de relaţie pe care partenera sa „oficială” îl detestă, de care se teme şi pe care îl va ierta mai greu.

La bărbat lucrurile stau diferit. El tolerează mai greu însăşi implicarea sexuală a partenerei sale, întrucât aceasta duce la fecundare. Cum am menţionat deja, nu are nici un interes să ofere resurse unor copii care nu sunt ai lui.

Aceasta ar fi rădăcina istorică pe care toţi o conţinem, prin simplul fapt de a fi vii şi de a ne situa pe o linie transgeneraţională cu origini ce se pierd în negura timpurilor (sau a peşterilor).

Rădăcina mai nouă (chiar extrem de nouă, în raport cu prima) priveşte istoria personală de viaţă, adică tipul de familie în care am crescut (fraţi/ surori), modelele parentale, condiţionarea culturală şi religioasă, primele experienţe amoroase etc.

Gelozia fraternă nerezolvată este o sursă puternică a geloziei de mai târziu, din viaţa adultă. Este imposibil ca părinţii să-şi iubească în acelaşi fel copiii. Raţiunile sunt simple din punct de vedere psihologic. Copiii se nasc în contexte diferite, adică sunt înconjuraţi, încredinţaţi sau investiţi cu misiuni, dorinţe, aşteptări diferite. Iubirea parentală nu are cum să fie dreaptă

(oricât vor nega părinţii!), iar copiii sunt primii care simt asta.

Copilul va face faţă geloziei şi o va elabora dacă, în loc de a i se spune „trebuie să-l iubeşti pe fratele tău!" (emoţional îi este imposibil, cel mult poate pretinde asta), sentimentele de gelozie îi vor fi confirmate şi acceptate („înţeleg că eşti gelos pe fratele tău, că te simţi iubit mai puţin de când s-a născut").

În notă psihanalitică, alte surse ale geloziei sunt retragerea sânului şi iubirea pe care mama o are pentru tata (copilul se simte trădat, observă că există un rival, cineva pe care mama îl preferă, uneori).

Acestea sunt răni niciodată vindecate, doar închise superficial şi care se redeschid, de pildă, în relaţia de cuplu, atunci când cineva îl revendică sau ameninţă să-l ia pe cel care are grijă de tine. Cu cât suferinţa în copilărie a fost mai intensă, cu atât e posibil ca relaţia de gelozie, la distanţă, să fie mai greu de înţeles.

Bărbatul mai tânăr care dansează cu partenera ta nu este tot una cu fratele tău mai mic, care a acaparat-o pe mama, la un moment dat. Lucrurile nu sunt la fel de limpezi, însă, în inconştient, care operează cu identificări iraţionale, absurde.

Trauma unei infidelităţi anterioare reprezintă o altă sursă a geloziei. Îl transferi pe partenerul care te-a înşelat în noul tău partener, manifestând, pe această bază, o suspiciune pe care el nu o poate înţelege (şi nici tu, dacă nu eşti conştientă).

Alte surse sunt infidelitatea observată a unui părinte (sau deconspirată şi sancţionată de celălalt părinte) şi nivelul redus al stimei de sine. Cu alte cuvinte, dacă nu ai încredere în tine, dacă ţi se pare că partenerul tău este „peste nivelul tău", îţi va fi teamă să nu te părăsească, găsind pe cineva mai bun ca tine. Gelozia traduce, în acest caz, o credinţă de tipul „Nu sunt suficient de interesant(ă) pentru a rămâne cu mine o perioadă mai mare de timp".

Marii geloşi sunt combinaţii letale de suspiciune şi dependenţă emoţională. Insuficient de maturi pentru a-şi asuma riscul de a fi părăsiţi (risc absolut obiectiv, întrucât nimeni nu este perfect) şi cu un nivel de suspiciune peste ceea ce este considerat normal în grupul social de care aparţin, viaţa lor este chinuitoare cel puţin, dacă nu cumva tragică.

În sfârşit, părerea proastă despre fidelitatea sexului opus alimentează şi ea gelozia. Aşteptarea ca celălalt să te înşele (nu pentru că are anumite caracteristici, ci pentru că aparţine unui anumit sex) subminează relaţia, o face dificilă şi angoasantă.

9.2. Esenţa geloziei este frica

În relaţia de cuplu, pentru a fi gelos trebuie să te aştepţi sau să te simţi îndreptăţit la loialitate sexuală din partea partenerului tău. Folosesc sintagma „loialitate sexuală" deoarece ea simbolizează cel mai bine legătura materială/ obiectivă dintre două persoane şi este strâns legată de plăcere într-o relaţie presupusă ca având un grad înalt de intimitate, anume relaţia de cuplu.

Gelozia este trezită de credinţa că partenerul violează, nu respectă, abandonează sau dispreţuieşte angajamentul vostru fundamental (explicit/ implicit), anume de a vă încredinţa intimitatea fizică şi psihică unul altuia.

Tu poţi avea aşteptări pe linia loialităţii sexuale fără a fi conştient de ele. Partenerul tău, idem. Mai mult decât atât, el poate să-ţi împărtăşească sau nu fidelitatea pe care o reclami (sau la care te aştepţi în secret). Atunci când nu o face sau când o face (o împărtăşeşte), dar tu îl suspectezi de contrar, judecata ta este focalizată pe lipsa de reciprocitate, pe injustiţie şi trădare, fundalul emoţional al trăirilor de gelozie.

La o analiză mai atentă, însă, gelozia se naşte din ceva mai adânc decât aşteptarea ca partenerul să-ţi fie fidel. Altfel spus, această aşteptare este expresia unor mecanisme mai profunde, pe care le voi prezenta în continuare.

Pentru început, menţionez care este esenţa geloziei.

ESENŢA GELOZIEI ESTE FRICA.

Ce fel de frică? Frica de a pierde ceea ce ai din cauza unui rival. Şi cam ce ai putea pierde? Poţi pierde:

- o persoană;
- o imagine.

Să le luăm pe rând.

Teama de a pierde o persoană este activată de două nevoi diferite, care pot acţiona simultan sau separat. Aceste două nevoi sunt:

- nevoia de control (de a poseda o altă fiinţă);
- nevoia de a fi cu cineva (corelată cu teama de singurătate).

Mecanismele sunt simple. Gelozia pe care o resimţi traduce teama că, în absenţa partenerului, nu mai ai pe cine să controlezi. Voinţa ta de a poseda şi domina o altă persoană nu mai are asupra cui să se exercite. Această situaţie este, bineînţeles, angoasantă şi este experimentată la nivelul Eului conştient ca gelozie.

Este foarte posibil, însă, să nu ai o asemenea nevoie de control (adică, în limbaj psihanalitic, să nu ai o fixaţie anală). Cu toate acestea, să fii gelos. De ce? Deoarece te temi de singurătate, nu ştii sau nu crezi că îi poţi face faţă. Gelozia, în acest caz, este o apărare în raport cu teama de abandon. Plecarea partenerului este percepută dramatic. Dacă el/ea pleacă (te părăseşte), tu vei rămâne singur(ă) şi nu crezi că te vei descurca. Suplimentar, la teama de singurătate se poate adăuga teama de schimbare. Rămas singur, va fi necesar să te adaptezi noii situaţii, adică să schimbi ceva în stilul de viaţă cu care te obişnuiseşi. Dacă nu ai această disponibilitate, gelozia va încorpora şi teama de schimbare.

Teama de a pierde o imagine se referă, desigur, la imaginea de sine. Gelozia de acest tip are o calitate extraordinară, deoarece îţi semnalează faptul că operezi cu o imagine de sine deformată, nerealistă.

Îţi imaginai că răspunzi excelent nevoilor partenerului, mai bine decât oricine altcineva. Acesta nu este decât orgoliu, iar realitatea te pune faţă în faţă cu această minciună. Este imposibil să te acordezi perfect la partenerul tău, astfel încât să nu mai aibă nevoie de nimeni. Întotdeauna vor exista frustrări, pur şi simplu pentru că realitatea este, prin natura ei, satisfăcătoare şi frustrantă. Nu poţi avea exclusivitate decât în mintea ta. Nimic nu este perfect în realitate. Peste tot există nepotriviri, incompatibilităţi, fricţiuni, disonanţe, frustrări, inadecvări, eşecuri. Ceea ce contează este intensitatea lor şi capacitatea de a le suporta. A pretinde că nu există, a crede că răspunzi în totalitate nevoilor şi dorinţelor partenerului nu este decât o amăgire, expresia nevoilor infantile de omnipotenţă. Descoperirea limitelor personale este dureroasă. Faptul că partenerul este atras şi de altcineva te doare, deoarece îţi revelează că nu eşti cine credeai că eşti. Dar această durere este bună! Ea te poate ajuta să creşti din punct de vedere psihologic. Înţelegi că poţi fi important în viaţa cuiva, fără ca importanţa ta să fie absolută (cum îţi place să crezi). Nu eşti buricul pământului, nu eşti Dumnezeu pentru nimeni. Poate ai aptitudini şi calităţi extraordinare, dar ai şi limite personale. Această înţelegere poate fi salvatoare pentru evoluţia ta, deoarece îţi restituie un sens al modestiei şi smereniei fără de care nu poţi avansa.

9.3. Cine este responsabil pentru gelozia mea?

Cei care, în copilărie, au fost trataţi necorespunzător (nedrept) sau au crescut cu o percepţie acută a lipsei de loialitate a oamenilor sunt mai înclinaţi să dezvolte, în relaţia de cuplu, trăiri de gelozie fără nici un fundament în comportamentul partenerului. Ca adulţi, ei se aşteaptă să fie trădaţi, înşelaţi sau trataţi inechitabil, ca atunci când erau copii. Aceste aşteptări nu se mai află sub pragul conştiinţei, adesea fiind adânc îngropate (datorită caracterului lor dureros). Totuşi, un flirt nevinovat al partenerului sau o îmbrăţişare amicală pot declanşa furie intensă, un torent de acuzaţii, culpabilizări şi interpretări.

Persoanele lipsite de încredere în resursele şi capacităţile personale, critice cu ele însele, având complexe de inferioritate pe linia masculinităţii sau feminităţii, în faţa unui presupus rival vor fi mai predispuse să creadă că partenerul îl preferă pe acesta.

Geloşii incapabili să se investească în parteneriat uzează de trăirea lor într-o manieră manipulativă, nu pentru a elimina ameninţările, ci pentru a se asigura de afecţiunea, prezenţa sau sprijinul partenerului. Raţionamentul inconştient pe care acest tip de comportament se clădeşte este: „Eu nu mă pot dărui şi nu sunt sigur de dăruirea ta. Trebuie să fac ceva pentru a mă asigura de dragostea ta”. Un alt gând, „Eu nu mă pot dărui şi cred că nici tu nu te poţi dărui”, când e urmărit cu perseverenţă (vezi rigiditatea paranoidului), îl determină pe partener să cedeze, epuizat: „M-am săturat să îţi tot dovedesc dragostea mea”. Moment în care gelosul exclamă: „Am ştiut de la început!”.

Partenerii geloşi, fie că acţionează din orgoliu şi teamă de abandon, fie din nevoia de a poseda şi controla, sfârşesc prin a-l face pe celălalt să se simtă prins în capcană, agresat, asaltat, devalorizat sau nerespectat. Atenţia constantă şi constrângerile autoimpuse, pentru a nu genera suspiciuni, conduc nu doar la pierderea independenţei, ci şi a simţului integrităţii personale. Pe de altă parte, acuzaţiile repetate şi nefondate de infidelitate pot conduce într-adevăr la trădare sau la repolarizarea sentimentelor, înlocuind iubirea cu ura.

Un partener echilibrat şi stabil emoţional, capabil de a se orienta şi în alte direcţii, nu va tolera mult timp comportamentele celui gelos şi, în cele din urmă, îl va respinge.

Cine este, totuşi, responsabil pentru gelozia pe care o resimţi? Tu! Dacă partenerul tău este atras de altcineva, dacă îi oferă acelei persoane o parte din timpul, energia, resursele sale, gelozia pe care tu o experimentezi îţi aparţine. Tu eşti singurul responsabil pentru ea. Partenerul tău doar apasă pe un buton pe care scrie: „Când partenerul meu este atras de altcineva, el mă înşeală”. Însă butonul este al tău. Mesajul, de asemenea. Puteai să nu ai acest buton sau să inscripţionezi pe el un alt mesaj. De pildă: „Când partenerul meu este atras de altcineva, el este un om deschis către lume”.

Nimeni, niciodată nu ne poate face geloşi. Cauza trăirilor de gelozie nu se află în comportamentul partenerilor noştri, ci în structura noastră de personalitate, în gradul de dezvoltare emoţională şi în felul în care noi interpretăm comportamentul lor.

Când interpretarea este corectă (celălalt a încălcat un angajament explicit de loialitate), trăirea afectivă nu este gelozia, ci tristeţea/ furia: „Mă simt înşelat şi asta mă doare/ mă înfurie. Însă tu nu eşti vinovat pentru ceea ce simt eu. Tristeţea/ furia este a mea”. În acest caz, partenerul nu este responsabil pentru trăirea mea, ci pentru comportamentul lui. El se poate simţi incapabil să respecte un angajament sau, dacă este un sadic, se poate bucura pentru suferinţa la a cărei apariţie a participat. Oricare ar fi acestea (regret, devalorizare, plăcere sadică), el este responsabil pentru trăirile lui.

Trăirile noastre, oricât de negative sau perturbatoare, sunt expresia problemelor noastre. Ceilalţi sunt doar stimuli, condiţii, fundal. Dacă eu sunt gelos aceasta este problema mea! Tu doar creezi o situaţie în care eu devin conştient de această problemă. Sigur că nu-mi place (cui îi place să aibă probleme?), însă este problema mea şi trebuie să o rezolv.

A-l face pe celălalt responsabil sau vinovat este ca şi cum am învinui cerul pentru că plouă. Ploaia vine, într-adevăr, de sus, dar nu este responsabilitatea cerului să ne ofere o umbrelă sau să ne spună unde să ne adăpostim.

Cerul acţionează în acord cu natura lui. Tot aşa acţionează şi partenerul (în acord cu natura lui). Dacă natura lui îţi crează ţie dificultăţi, aceasta nu e problema lui, ci a ta.

Nonasumarea responsabilităţii este uşor de detectat în constrângerea sau manipularea celuilalt astfel încât el/ea să acţioneze şi nu tu. Pentru ca tu să nu mai fii gelos, celălalt trebuie să facă ceva: să se conformeze, să pună nevoile tale mai presus de ale lui, să te asculte, să nu întârzie, să nu fie afectuos sau cald cu altcineva. Deşteaptă chestie, nu-i aşa? Tu ai o problemă şi îl pui pe celălalt să ţi-o rezolve. Aceasta este o atitudine de tip infantil. Felul cum îţi gestionezi gelozia arată cât de mult ai crescut. Ştiu că în acest moment îţi sunt nesuferit şi îmi asum asta, dintr-un motiv ciudat şi pentru mine: îmi pasă de evoluţia ta.

Nonasumarea responsabilităţii sabotează o relaţie ce s-ar fi putut dovedi roditoare. Persoanele geloase, oricât de mare ar avea IQ-ul, par a fi oarbe. Ele se comportă astfel încât să-i îndepărteze chiar pe cei după a căror dragoste tânjesc. Sunt asemenea unor copii care scâncesc, plâng, ţipă, dau din picioare sau, într-un limbaj mai frust, fac ca toţi dracii pentru a avea ceea ce îşi doresc. În felul acesta devin o povară pentru parteneri, cărora le vine greu să-i aprecieze pentru aceste conduite egocentrice şi meschine.

9.4. Situaţii declanşatoare

Iată câteva situaţii tip, de natură a declanşa gelozia.

1. Un fost partener sau un partener pe care îl doreşti este în mod clar interesat de altcineva.

Fosta ta prietenă şi-a găsit deja pe altcineva.

Bărbatul pe care îl placi o curtează pe prietena ta cea mai bună.

Afli că fata pe care o doreşti merge la film/ teatru cu altcineva.

Băiatul de care eşti îndrăgostită nu are ochi pentru tine, ci pentru sora ta.

2. Te simţi neglijat(ă) de partenerul actual, dar nu ai nici o dovadă că interesele lui erotice/ afective sunt altele.

Lucrează foarte mult şi vine atât de obosit, încât nu mai puteţi ieşi nicăieri.

Se întâlneşte periodic cu prietenele ei.

Lipseşte tot mai mult de acasă datorită călătoriilor în interes de serviciu.

3. O altă persoană este interesată sau chiar flirtează cu partenerul tău, care nu pare la fel de interesat.

Observi cum toată seara a privit-o.

Toată ziua e la el în birou, indiferent dacă are treabă sau nu.

O invită săptămânal în oraş.

4. Suspectezi sau chiar ştii despre partenerul tău că a fost într-o situaţie compromiţătoare, care sugerează posibilitatea infidelităţii.

Ştii că cinează frecvent cu cea mai atrăgătoare colegă de serviciu.

Comunică frecvent pe chat cu un alt bărbat.

Vorbeşte aproape zilnic la telefon cu o bună prietenă/ un bun prieten.

5. Ştii sau bănuieşti despre partener că a manifestat un interes vădit pentru altcineva.
Au stat mult de vorbă la petrecere şi s-au simţit excelent.
Ai auzit că o admiră foarte mult şi chiar regretă că este căsătorită.
Povesteşte cu însufleţire despre el şi realizările lui.
6. Ai dovezi despre lipsa de loialitate a partenerului.
Tu sau altcineva de încredere i-a văzut sărutându-se.
Lipseşte nopţile.
Afli că se tratează pentru o boală cu transmitere sexuală.

În workshop–urile pe care le conduc, centrate pe relaţia de cuplu, am introdus câteva întrebări puternice, de natură a declanşa trăiri de gelozie. Rezultatele au fost, întotdeauna, surprinzătoare pentru participanţi (în sensul că le-au oferit suporturi promiţătoare pentru analize personale). Întrebările sună aşa:

Cum crezi că te-ai simţi (şi ce ai face) dacă…

- partenerul tău ţi-ar spune că doreşte să petreacă 2-3 ore cu o persoană de sex opus, la un ceai/ o cafea
- (după ce evenimentul 1 s-a consumat) partenerul ţi-ar spune că simte o anumită atracţie şi ar vrea să vorbească mai mult cu persoana respectivă, pentru a se clarifica
- partenerul ţi-ar spune că a dat curs atracţiei şi s-au sărutat (nimic altceva!)
- partenerul ţi-ar spune că doreşte să aibă o relaţie sexuală cu persoana respectivă.

După cum vezi, am exclus situaţiile în care toate aceste lucruri s-ar întâmpla pe ascuns. Am presupus că există suficientă încredere între cei doi parteneri şi pentru a-şi asuma dorinţele şi nevoile. Relaţia în care aceste trăiri şi dorinţe sunt ţinute secrete este deja tensionată şi merită o discuţie aparte.

9.5. Textura geloziei – idei şi credinţe iraţionale

Iată câteva idei infantile care stau la baza amalgamului de afecte şi emoţii trăite frustrant, din sfera geloziei:

i) Nu reprezint nimic dacă nu mă iubeşti.

Şi de ce fel de iubire are nevoie gelosul? De iubire exclusivă. Din acest motiv este atent şi reacţionează la cea mai mică ofertă emoţională a partenerului, ofertă orientată spre altcineva. Pentru că dacă altcineva primeşte înseamnă că el este privat. Şi de ce i se refuză iubirea? Pentru că nu o merită, pentru că nu are nici o valoare. Această trăire este atât de dureroasă, încât trebuie evitată neapărat. Supravegherea anxioasă şi controlul sunt mijloace puse în slujba acestei evitări.

ii) Am drepturi asupra ta. Îmi aparţii.

Analizez această idee într-un capitol separat. Menţionez însă că e una dintre cele mai periculoase credinţe iraţionale. Când este contrazisă de un comportament mai autonom al partenerului, poate transforma o persoană agreabilă şi civilizată într-un monstru preistoric.

De aceea, merită să ne amintim cât mai des că o relaţie de cuplu este un acord liber între doi oameni, prin care ei se angajează să-şi satisfacă cele mai importante nevoi şi dorinţe, exact atât timp cât fiecare este disponibil şi doreşte aceasta. Acest acord nu e valabil o perioadă nelimitată. Mai degrabă, într-o relaţie foarte vie şi creatoare, el este reînnoit zilnic. Asta înseamnă că, la un moment dat, unul din parteneri poate deveni indisponibil sau incapabil să vină în întâmpinarea nevoilor de dezvoltare ale celuilalt. Nimic (cu excepţia convenţiilor sociale) nu-l

poate obliga să rămână în relaţie. Şi dacă va rămâne (fără să simtă asta), acea relaţie va fi, din acel moment, falsificată.

iii) Dacă te pierd nu voi mai avea, niciodată, pe nimeni.

De ce să nu gândeşti, însă, din altă perspectivă? De pildă: dacă tu pleci, am şansa de a întâlni pe cineva mai potrivit pentru mine. Această perspectivă nu poate aparţine decât celui care s-a eliberat de teama de abandon. Iar teama de abandon are rădăcini foarte adânci. Nu are aproape nici o legătură cu relaţiile anterioare, ci cu relaţia primară cu mama. Ca terapeut, cred că vindecarea de această traumă se face printr-un contact îndelungat cu o figură parentală (o femeie-terapeut). Abia după ce această rană s-a vindecat, gelozia ca traducător al fricii de abandon va dispărea.

Separat de aceste idei iraţionale şi indiferent de apariţia unui rival, tendinţa de a fi gelos depinde de următorii 3 factori:

1. *Angajarea emoţională în relaţie*

Se referă la gradul în care îl investeşti pe celălalt şi, o dată cu el/ea, relaţia. Dacă planurile tale sunt mari, dacă ţi-ai proiectat deja viitorul şi speri ca ceea ce îţi doreşti să se împlinească, tendinţa de a fi gelos va fi mai mare. De ce să fii gelos când nu-ţi pasă prea tare de viitor, când nu te vezi construind ceva cu celălalt şi nu-l valorizezi suficient pentru a-l integra într-un proiect de viaţă comun?

2. *Insecuritatea personală*

Se referă la gradul în care te simţi investit de celălalt. Altfel spus, cât de angajat îţi pare celălalt în relaţie? Este stabil emoţional în raport cu tine? Te doreşte, te sprijină în nevoile tale? Dacă nu o face (sau nu o face suficient), insecuritatea pe care o resimţi te face să răspunzi cu mai multă gelozie.

3. *Sensibilitatea emoţională*

Se referă, pur şi simplu, la intensitatea cu care resimţi emoţiile în general. Cineva cu o rezonanţă afectivă mai redusă (nu neapărat cu o vulnerabilitate de tip schizoid sau schizotipal) va resimţi gelozia mai puţin intens decât o persoană cu un registru emoţional mai fin diferenţiat. La limită, un indiferent afectiv nu va avea nici o reacţie, pe când un histrionic va genera un spectacol la care va asista toată strada.

9.6. Infidelitatea

Mi-e foarte greu să definesc infidelitatea altfel decât din perspectiva unui contract social (acela de la ofiţerul stării civile). Nici nu ştiu, din punct de vedere psihologic, dacă acest termen este operaţional.

De exemplu, dacă îi povesteşti unui al treilea (şi nu partenerului) câte ceva despre angoasele şi secretele tale, se cheamă că eşti o persoană infidelă? Dacă ar fi aşa, psihoterapeuţii ar trebui condamnaţi in corpore pentru înaintare la infidelitate. Pe de altă parte, când eşti mai infidel: când îţi oferi corpul (intimitate fizică) unui al treilea (fără să-i dezvălui ceva din lumea ta interioară) sau atunci când îţi oferi sufletul (intimitatea psihologică) unui al treilea, în absenţa oricărui contact fizic?

Poţi fi infidel (deci culpabilizat) la nivelul intenţiei? Dacă doar îţi imaginezi că faci dragoste cu o femeie care arată trăsnet, ţi-ai înşelat soţia? Dacă visezi să fii mângâiată şi sărutată pe sâni de un bărbat chipeş, ţi-ai înşelat partenerul?

Unde se trage linia? Credinţa mea este că linia se trage arbitrar. Altfel spus, nu există

criterii imuabile (solide/ rigide) după care comportamentele şi atitudinile să fie net delimitate. Cum ne învaţă vechiul simbol chinezesc yin-yang, în orice mare de yin există un punct de yang şi invers. Aceasta este baza de pe care sunt înclinat să fiu permisiv (deci liberal). Mai mult decât atât, cred cu putere că singurii îndreptăţiţi şi apţi să se pronunţe asupra subiectului sunt cei doi parteneri. Oricine altcineva, oricât de apropiat, care intervine pentru a emite o judecată de un tip sau altul („Tu ai greşit!") îmi seamănă cu acei oameni de pe vremea Noului Testament, foarte doritori să ridice piatra şi să arunce cu ea.

Atribuirea responsabilităţii celor doi parteneri nu e întâmplătoare. Cred că este datoria lor să-şi împărtăşească, să-şi clarifice şi să-şi negocieze (dacă este cazul) viziunea asupra fidelităţii în cuplu. Nimeni altcineva nu are ce căuta în această relaţie deoarece, pe scurt, nu e treaba lui! Cu toate acestea, în relaţia dintre doi oameni pot fi (adesea sunt) prezenţi zeci de oameni: figuri parentale, autorităţi religioase, purtători ai normelor sociale, prieteni apropiaţi etc. Dacă este şi cazul tău, îţi propun să examinezi pe rând opţiunile acestora, astfel încât, în cele din urmă, poziţia pe care te situezi să fie a ta, în sensul de a reflecta gândirea ta individuală, liberă.

Partenerii care nu şi-au asumat viziunea asupra fidelităţii, adică nu au comunicat-o explicit, clar, limpede nu au nici un drept în a o sancţiona, atunci când li se pare că celălalt este infidel. Este ca şi cum ar intra într-un joc cu reguli ştiute doar de ei, pe care le-ar dezvălui la un moment dat. Această atitudine (perversă!) nu e decât o modalitate ingenioasă de a descărca agresivitatea fără a se simţi culpabili.

Din punct de vedere psihologic, infidelitatea este mai puţin ceva ce i se întâmplă cuiva şi mai mult un proces, adică ceva ce se întâmplă între doi oameni. Acest proces este unul de echilibrare a nevoilor sau dorinţelor, ajunse la un anumit grad de tensiune. Iar pentru tensiunea existentă în relaţie nu este responsabil unul singur! Altfel, e ca şi cum ai spune că ai trecut cu maşina pe podul de la Cernavodă, dar podul are un singur capăt!

Într-un exemplu ce poate părea trivial (şi care sper să fie cu atât mai sugestiv), ea (soţia) are o aventură de o noapte cu un alt bărbat, pentru că nu mai putea suporta monotonia din relaţia sexuală cu partenerul ei de cuplu. Pulsiunea ei sexuală se tensionase la un grad de care soţul ei nu era deloc străin! Dacă i-ar spune (e un exemplu concret, din practica mea profesională), se aşteaptă să nu fie înţeleasă (adică soţul să nu-şi recunoască propria contribuţie), să fie blamată şi pedepsită.

Şi acesta nu e decât un exemplu banal, în sensul că operează cu o singură variabilă (sexul). Să ne gândim numai la mulţimea nevoilor ce pot fi tensionate (nesatisfăcute) într-o relaţie: de apreciere, confirmare, recunoaştere, respect, valorizare, acceptare, sprijin, încurajare, consolare, stimulare, autonomie, apropiere, comunicare tactil–kinestezică etc. şi la felul în care acestea pot fi intricate pentru a avea o imagine încă de suprafaţă a dinamicilor complexe care stau la baza a ceea ce ne-am obişnuit să numim, atât de uşor, „infidelitate".

Sunt conştient că, în special pentru cei mai conservatori, felul cum prezint această problematică pare riscant sau intolerabil, însă nu pot fi altfel. Tot ce am înţeles, până în această clipă, despre complexitatea sufletului uman, mă obligă aproape să fiu permisiv şi binevoitor. În termenii filosofiei budiste, acesta e un fel de a practica „karuna", compasiunea. Cum altfel te poţi raporta la cineva care luptă, uneori inconştient, pentru nevoile lui, care încearcă să facă faţă tensiunii, anxietăţii, dezamăgirii, tristeţii sau disperării cu mijloacele limitate care îi stau la dispoziţie, fără să înţeleagă întotdeauna ceea ce face? La ce i-ar servi să îl judeci, să îl condamni, să îl respingi? În plus, eşti sigur că stăpâneşti toate variabilele situaţiei, astfel încât să realizezi o evaluare corectă? Practica analitică m-a învăţat că noi facem aşa de mult parte unii din alţii încât, cu adevărat, nimeni nu este o insulă şi toţi suntem doar părţi ale unui vast continent.

Şi atunci, cine pe cine înşeală? Cine pe cine judecă? Suferinţa cui este mai mare? Cine merită mai mult să fie pedepsit?

Inteligenţa genială a celui care a fost numit Buddha („Cel Trezit") a produs o soluţie care se poate dovedi salvatoare şi pentru spinoasa problemă a infidelităţii în cuplu. Buddha spune că există doar suferinţă, nu însă şi un agent al suferinţei (generator/ receptor). Asta nu înseamnă că nu există oameni care produc suferinţă cum, din păcate, s-a înţeles atât de greşit. Ci că oamenii care produc suferinţă sunt, în egală măsură, oameni care se confruntă cu suferinţa.

Aplicată în relaţia de cuplu, această idee se traduce aşa: infidelitatea ca orientare către un alt partener (în plan sexual/ emoţional/ intelectual/ spiritual) este indicele unei relaţii aflate în suferinţă. Aceasta înseamnă că ambii parteneri suferă, cu diferenţa că suferinţa unuia poate fi reprimată, nemanifestată, inconştientă. Cel care acţionează este frecvent cel care nu o mai poate suporta, deoarece este mai vulnerabil. Într-un mod neştiut şi paradoxal, el îi oferă şi celuilalt şansa de a deveni conştient de propria lui suferinţă. Pe termen lung, acesta nu poate fi decât un lucru bun, chiar dacă pe termen scurt este ceva dureros sau tulburător.

CAPITOLUL X
REZONANŢE SUBTILE ÎN RELAŢIA DE CUPLU

10.1. Scurtă incursiune în abisurile psihismului

Cele mai pătrunzătoare analize ale distribuţiei forţelor inconştiente în relaţia de cuplu aparţin psihologiei abisale, iniţiată de Jung şi dezvoltată de discipolii săi. Alegerea partenerului este, desigur, un proces de decizie în care sunt implicaţi factori obiectivabili: rasă, vârstă, religie, clasă socială, credinţe şi interese comune, valori personale etc. Similarităţi de ordin fizic şi intelectual, asemănări socio-culturale sau socio-economice explică alegerile de cuplu marital sau consensual. Concordanţa nivelului de instrucţie, a profesiunii şi apartenenţa la un mediu valorizat sunt, acum, criterii recunoscute.

Dar dincolo de toate acestea, o influenţă subtilă şi adesea mult mai puternică o exercită constelările de energii de pe nivelurile profunde ale psihicului, complexele parentale şi nivelul de satisfacere a nevoii de a fi noi înşine. Procesul de împlinire a acestei nevoi, în care Eul intră în relaţie cu Sinele, manifestându-şi originalitatea fără a se rupe de mediul exterior, ba dimpotrivă, fiind în comuniune cu tot ce există, a fost numit de genialul Jung „proces de individuaţie".

Complexele parentale, pe de altă parte, reprezintă internalizări ale dinamicilor pe care le-am trăit în copilărie cu cei din jur, figuri semnificative parentale sau cvasi-parentale. Ele s-au format în raport cu evenimente încărcate emoţional şi, pentru că au apărut la o vârstă când în psihic nu exista aproape nimic, au prins rădăcini extrem de puternice. Complexele închid reacţiile noastre mentale şi emoţionale în anumite scheme de bază. Ele acţionează ca un magnet pentru întâmplări, fantasme sau gânduri cu acelaşi conţinut afectiv. Aceste elemente se lipesc, fuzionează sau se amestecă unele cu altele în regiuni ale psihicului la care conştiinţa nu are acces, dând naştere unor sui-generis lanţuri asociative. Înţelegerea acestui model de organizare i-a permis lui Freud să afirme că, pornind de la orice reprezentare mentală, putem ajunge la nucleul de bază care a generat-o. În esenţă, toată metodologia psihanalitică se bazează pe aceste metodă de investigare a inconştientului, metodă numită „asociaţie liberă".

Dacă e să mă concentrez acum asupra unui cuvânt oarecare, de exemplu „lapte", şi să-l las să reverbereze înlăuntrul meu, voi vedea urcând la suprafaţa conştiinţei, puţin câte puţin, experienţe şi trăiri din copilărie asociate cu acest cuvânt. Îmi apare în minte casa de la ţară, unde am crescut, şi figura, înconjurată de dragoste, a bunicii mele. Îmi răsună în cap cuvintele ei mai recente, care mă asigurau că, până în jur de 5-6 ani, am fost un mare consumator de lapte, în sensul că nu-şi aminteşte să fi existat măcar o zi în care să nu fi băut. Această mărturisire mă face şi acum să rămân stupefiat (asta da fidelitate!). Mai îmi vine în minte culoarea laptelui şi prima asociere pe care o fac este cu puritatea. Asta mă duce cu gândul la idei precum transcenderea, eliberarea de orice condiţionare, iluminare, pace desăvârşită, spirit pur, fără nici o determinare. În acelaşi fel ne putem juca, respectând regula de a nu cenzura fluxul inconştient, cu orice alt cuvânt. Putem descoperi, astfel, că anumite cuvinte sunt mai „încărcate" decât altele. Ele provoacă mai multe trăiri afective, evocă experienţe la care nu ne place sau am prefera să nu ne gândim. Această tensiune, numită „rezistenţă" în practica de specialitate, este indicatorul cel mai sigur al apropierii de o zonă vulnerabilă a personalităţii noastre, zonă în care au fost izgonite şi încătuşate fantasme, gânduri şi trăiri emoţionale perturbatoare, fie prin excesul lor negativ

(foarte neplăcute, greu de suportat) fie, paradoxal, prin excesul lor pozitiv (prea plăcute). În ambele cazuri, prezenţa lor în câmpul conştiinţei face să baleieze echilibrul emoţional, eveniment resimţit ca disconfortabil şi, de aceea, nedorit de Eu.

Pe de altă parte, numărul şi profunzimea acestor zone de vulnerabilitate, de la un anumit punct, reprezintă o ameninţare serioasă la adresa stabilităţii Eului. O persoană care, în terapie, „rezistă” frecvent explorării şi analizei, continuând să creadă despre ea că este puternică şi echilibrată, este angajată într-un proces perfid de auto-sabotare. Mai devreme sau mai târziu, una sau mai multe vulnerabilităţi îşi vor „face loc” spre suprafaţa conştiinţei, iar fenomenul, dacă nu va îmbrăca haina vizibilă a unor tulburări de tip emoţional, va fi implicit în lipsa de bogăţie, sens sau creativitate a vieţii individuale.

În ce priveşte complexele, ţin să subliniez că nu sunt în mod necesar negative. Complexele pozitive NICI MĂCAR NU LE REMARCĂM. Ele contribuie în mod esenţial la armonia generală a vieţii noastre şi constituie o interfaţă „prietenoasă” între interiorul şi exteriorul nostru. Dar, pozitive sau negative, complexele matern şi patern reprezintă, alături de complexul Eului, cele mai puternice complexe ale vieţii noastre psihice. Ele au o tonalitate afectivă specifică, după cum relaţia cu mama şi tata a fost resimţită de noi ca mai mult, mai puţin sau deloc pozitivă şi acceptabilă. Complexele parentale, deşi condensează experienţele noastre cu părinţii, ne aparţin în exclusivitate. Aceasta înseamnă că NU SPUN NIMIC OBIECTIV DESPRE PĂRINŢII NOŞTRI.

Complexele parentale, deşi condensează experienţele noastre cu părinţii, ne aparţin în exclusivitate.

Mai mult decât atât, ele rezumă nu doar relaţiile cu părinţii biologici, ci şi cu figurile materne şi paterne. Complexul matern conţine experienţe emoţionale şi cognitive trăite în raport cu figuri feminine semnificative în viaţa noastră, cum ar fi, alături de mamă, o bunică, o soră mai mică, o mătuşă, o educatoare sau o guvernantă. În mod similar, complexul patern sintetizează ansamblul experienţelor noastre cu figuri masculine semnificative: tatăl, unchiul, fratele mai mare, bunicul.

O copilărie fără evenimente traumatice şi incidente majore, în care copilului i-au fost satisfăcute nevoile emoţionale de bază, este izvorul unor complexe parentale pozitive şi armonice. Ele sprijină construcţia unui Eu coerent şi flexibil, furnizând copilului încrederea necesară pentru a-şi asuma imprevizibilul şi necunoscutul vieţii. Experienţele negative cu figurile parentale primare pot fi compensate sau parţial remediate de contactul pozitiv cu figuri cvasi-parentale ulterioare. Astfel de figuri pot fi un profesor sau o profesoară, partenerul de cuplu, terapeutul. Evident, terapia are cel mai mare succes atunci când terapeutul este de acelaşi sex cu părintele în relaţia cu care s-a cristalizat un complex negativ. De exemplu, o femeie care a avut o relaţie foarte proastă cu tatăl ei va avea şanse net superioare să-şi lichideze acest complex negativ într-o relaţie cu un terapeut bărbat. Într-o altă variantă, un partener capabil să-i suporte proiecţiile negative va juca, de asemenea, un rol terapeutic.

10.2. Mecanismul inconştient al proiecţiei

În cuplu, conţinuturile inconştiente ale complexelor sunt în mod fatal proiectate asupra partenerului. Este o modalitate naturală a Eului de a se apăra de acele gânduri şi trăiri indezirabile din inconştient, atunci când ele ameninţă să apară pe scena conştientului. Eul le

permite totuşi să apară în lume, dar într-o manieră ingenioasă: LE ATRIBUIE CELUILALT! Iar criteriul de o mare simplitate pe care ne putem baza pentru a ne recunoaşte proiecţiile negative este următorul: ne cuprinde iritarea sau enervarea atunci când le întâlnim, proiectate, la celălalt. Este ca şi cum am dispune de un mecanism de semnalizare pentru a înţelege unde ne aflăm pe traseul evoluţiei noastre. A evolua înseamnă a ne asuma noi şi noi conţinuturi inconştiente, a le cunoaşte şi transforma pe etajul conştient al minţii noastre. Când aceste conţinuturi sunt înstrăinate şi atribuite, aparent, celuilalt, evoluţia este oprită. (Şi atunci, zi şi tu, nu este normal să te enervezi?)

A evolua înseamnă a ne asuma noi şi noi conţinuturi inconştiente, a le cunoaşte şi transforma pe etajul conştient al minţii noastre.

Mecanismul proiecţiei funcţionează din plin în relaţia de cuplu, fiind stimulat de fricţiunile inevitabile din viaţa de zi cu zi. Partea extraordinară a acestei situaţii este posibilitatea cuplului de a deveni un laborator privilegiat de autocunoaştere, maturizare şi evoluţie personală, din clipa în care admitem că tot ceea ce ne irită (proiecţii negative) sau admirăm (proiecţii pozitive) la celălalt poate fi o parte, încă inaccesibilă, din noi înşine. Individuaţia de care aminteam mai sus, adică procesul complex de acceptare şi integrare a inconştientului, necesită acest efort continuu de conştientizare a forţelor active din abisurile fiinţei noastre

Tot ceea ce ne irită (proiecţii negative) sau admirăm (proiecţii pozitive) la celălalt poate fi o parte, încă inaccesibilă, din noi înşine.

„Conştientul şi inconştientul nu formează un tot atunci când unul din ele este suprimat sau prejudiciat de celălalt. Dacă trebuie să rivalizeze, să fie măcar o luptă cinstită, cu drepturi egale de ambele părţi. Amândouă sunt aspecte ale vieţii. Conştiinţa şi-ar apăra cauza şi s-ar proteja pe sine, iar haosului din inconştient i s-ar permite să se exprime, pe cât posibil. Ceea ce înseamnă conflict deschis şi în acelaşi timp colaborare liberă. Este calea pe care ar trebui s-o urmeze viaţa umană. Este vechiul joc al ciocanului şi nicovalei: între ele fierul–pacient este făurit într-un indestructibil tot, un « individ ». Este ceea ce, în linii mari, înţeleg prin procesul de individuaţie." (Jung, 1959).

Referindu-se la acelaşi proces, clinicianul Mark Karpel (1976) afirmă: „Acest proces acoperă o multitudine de schimbări intrapsihice şi interpersonale, toate desfăşurate în aceeaşi direcţie. În diferite contexte relaţionale, schimbările specifice pot fi diferite. Ele implică, de exemplu, realizarea gradată a unui copil că sursa gratificaţiilor sale este un obiect, un corp care este separat de al său şi care devine « mama »; hotărârea fermă a unui adolescent de a viola o regulă nescrisă a familiei, anume că mama alege îmbrăcămintea copiilor; încercarea viguroasă a unui soţ de a supravieţui fără relaţia dureroasă cu soţia lui; recunoaşterea, de către mamă, că anxietatea, dependenţa sau timiditatea percepute la fata ei nu sunt reale.

Individuaţia implică acele schimbări fenomenologice subtile, dar cruciale, în urma cărora o persoană reuşeşte să se vadă ca separată şi distinctă de relaţia în care fusese fixată sau imobilizată. Este o definiţie mai bună a unui « Eu » în raport cu un « Noi » fuzional."

Gradul în care fiecare partener este avansat pe drumul individuaţiei, fiind mai mult sau mai puţin „prins" în programele emoţionale conţinute de complexele parentale, este, simultan, şi o măsură a felului în care relaţia de cuplu va fi experimentată ca flexibilă, confortabilă şi gratificatoare.

Cu cât o persoană este mai „individuată", adică mai DIFERENŢIATĂ PSIHOLOGIC, cu

atât ea se va implica mai puţin în relaţii în care să renunţe la sine sau să preia, inconştient, aspecte nedorite ale personalităţii celuilalt. Persoanele mai puţin diferenţiate, pe de altă parte, se vor orienta EXACT spre acel tip de partener apt să preia, FĂRĂ SĂ DISTINGĂ, conţinuturile emoţionale respinse sau negate.

De pildă, o femeie care îşi reprimă agresivitatea va fi orientată de radarul intern spre un partener care să preia acest aspect negat al personalităţii şi să-l exprime ÎN LOCUL EI. În felul acesta ea îşi va exprima agresivitatea, dar în exterior! Un partener potenţial cu un nivel superior de diferenţiere, capabil, adică, să distingă între furia lui şi furia ei, nu va accepta aceste trăiri afective proiectate. El nu le va prelua, nu le va percepe ca ale lui şi, evident, nu va acţiona în sensul lor. Dacă s-ar comporta aşa nu ar fi decât un obiect manipulat psihologic de partenera lui. Ori între nivelul de diferenţiere internă şi vulnerabilitatea la manipulare există o relaţie invers proporţională: cu cât diferenţierea este mai înaltă, cu atât vulnerabilitatea la manipulare este mai scăzută.

Principiul pe care vreau să-l evidenţiez este următorul: ÎNTR-O RELAŢIE DE CUPLU, PARTENERII AU NIVELURI SIMILARE DE DIFERENŢIERE PSIHOLOGICĂ. Desigur, acest principiu se aplică la cupluri liber constituite, nu la căsătoriile „aranjate” din raţiuni sociale sau utilitare.

10.3. Marele principiu al oglinzii

Un partener nu poate fi mai dominator într-un cuplu, dacă celălalt nu este de acord, la nivel inconştient, să preia rolul de dominat. Un partener nu poate să pretindă mai mult, dacă celălalt nu acceptă să fie mai responsiv. Un partener nu poate să învinovăţească mai mult, fără decizia inconştientă a celuilalt de a se simţi culpabil mai des. Relaţia seamănă cu un contract sau acord comercial, cu singurul amendament că transferul de autonomie se produce, cel mai adesea, spontan, pe baza rezonanţei inconştiente dintre cei doi.

Când partenerii se confruntă cu aceleaşi dileme de dezvoltare, ei pot „semna” contracte şi mai spectaculoase. Astfel, ea poate accepta, ca şi cum ar fi ale ei, trăiri repudiate sau respinse de el în schimbul acceptării, de către el, a propriilor ei aspecte devalorizate sau negate ale lumii interne, aspecte al căror acces în conştiinţa ei este interzis.

De exemplu, EA se autopercepe ca o persoană sănătoasă, rezonabilă şi foarte adaptată. În inconştient însă, la nivelul complexului patern, conţine un sâmbure de nebunie şi anarhism, ca urmare a identificării cu un tată iraţional şi inadaptat. El nu-şi poate manifesta conştient furia. Iar târgul încheiat este următorul: el se comportă bizar sau nebuneşte (aşa cum nu se poate comporta ea), iar ea se înfurie atunci când asistă la aceste comportamente (aşa cum nu se poate înfuria el). Înţelegerea secretă este ca acest model relaţional să nu fie schimbat, datorită beneficiilor sale. La nivel conştient, ea îi poate solicita să se schimbe, chiar îl poate duce la terapie, dar dorinţele lor inconştiente, mult mai puternice, sunt ca situaţia să se perpetueze.

Într-o altă ipostază, un membru al cuplului apare ca mult mai echilibrat, adaptat sau sănătos mental decât celălalt: partenerul abstinent al unui alcoolic instabil; partenerul optimist al unui depresiv; partenerul extrovert şi sociofil al unui sociofob – toate acestea sunt exemple a ceea ce pot părea drept niveluri net diferite de maturizare a partenerilor de cuplu.

Dar aparenţele înşeală. Patologiile sau disfuncţiile „vizibile” ale unui partener trimit la perturbările „invizibile” ale celuilalt. Aici acţionează ceea ce aş numi MARELE PRINCIPIU AL OGLINZII. Când ne privim în oglindă, ceea ce este în stânga apare în dreapta şi invers. În acelaşi fel, când privim în „oglinda” vieţii de cuplu, ceea ce este conţinut inconştient la un

partener apare drept comportament observabil la celălalt.

Astfel, funcţionarea echilibrată şi robustă a unui partener (A) depinde de preluarea de către celălalt (B) a tendinţelor nevrotice negate de (A). Soţia permanent deprimată a managerului foarte competent şi eficient îi duce în spinare trăirile respinse de inadecvare, vulnerabilitate şi frustrare. Acesta este motivul pentru care, la fel ca în cazul vaselor comunicante, ameliorarea sau integrarea psihologică a unui partener conduce la apariţia sau accentuarea unor simptome în celălalt şi, la limită, la întreruperea relaţiei.

Mă aştept ca, în acest punct, să fii bulversat, stupefiat sau şocat de caracterul neaşteptat al acestor idei. Dacă ţi se par incredibile şi le respingi cu putere, aceasta este dovada ultimă că ţi se aplică. Pentru că, dacă nu ar atinge propriile constelări de energii psihice inconştiente şi ameninţătoare, ce rost ar mai avea să te opui? Le-ai putea procesa relaxat, liniştit sau amuzat, fără nici o trăire emoţională de genul respingerii sau împotrivirii intense.

10.4. Autonomie şi intimitate în relaţia de cuplu

Şi dacă accepţi, te voi familiariza, mai departe, cu 5 tipuri diferite de relaţii de cuplu, corelate cu reuşitele fiecărui partener în procesul anevoios şi îndelungat de diferenţiere a personalităţii de contextul familial în care s-a dezvoltat. Cele cinci tipuri sunt, după Stuart Johnson (apud. Scarf, 1980), asistent social şi terapeut de familie, cinci feluri diferite de a stabili contactul în relaţia de cuplu, toate înalt dependente de nivelul separării şi dezvoltării lăuntrice dobândit de fiecare partener.

NIVELUL 5: PARADOXUL

Este cel mai slab nivel de diferenţiere. Atât de slab, încât cele două nevoi umane majore, de a avea individualitate separată şi de a fi emoţional conectat cu alte fiinţe umane, nu pot fi satisfăcute simultan. Iar paradoxul constă în faptul real că a fi aproape de cineva, la fel ca a fi departe de cineva, sunt perspective la fel de greu de suportat.

Pentru persoane cu un nivel de diferenţiere atât de scăzut, intimitatea cu un partener este echivalentă cu negarea propriei identităţi. Apropierea emoţională de un „alter” este trăită ca o experienţă de absorbţie, astfel încât Eul distinct dispare în amalgamul relaţiei. Intimitatea este experimentată ca o fuziune cu celălalt, act ce implică, în consecinţele lui ultime, pierderea propriei personalităţi separate. Fiecare pas către partener este însoţit de accese de o teribilă anxietate, întrucât este un pas mai aproape de auto-anihilare.

Reacţia biologică în faţa unei astfel de ameninţări este retragerea, adică un fel psihologic de „a-ţi lua picioarele la spinare”. Întrucât apropierea conduce la aneantizarea Eului, instaurarea unei distanţe în raport cu partenerul devine un act necesar. Această reacţie automată conduce, totuşi, la o nouă dificultate: a fi departe de partener, situaţie experimentată drept singurătate, vid interior, sentimentul nonexistenţei sau al abandonului.

Autonomia, prin urmare, este trăită în latura ei negativă: imposibilitatea de a-ţi fi validată şi confirmată propria existenţă. Paradoxal, mişcarea ce a vizat o separare mai netă a produs aceleaşi rezultate ca mişcarea ce viza o apropiere mai profundă: pericolul auto-anihilării. În acest punct al ciclului impulsul de orientare spre partener revine, iar ciclul se reia.

Persoanele aflate în acest registru al diferenţierii lăuntrice se confruntă cu cele mai vicioase patternuri relaţionale. A te apropia de un partener e periculos, întrucât poţi fi înghiţit de relaţie, a fi autonom e de asemenea periculos, întrucât te dizolvi într-un univers indiferent. Orice ai face, încercările de contact emoţional cu altă fiinţă umană, ca şi tentativele de a avea o

identitate distinctă, sunt la fel de lipsite de speranţă.

Pentru lumea individului, intimitatea este un atac la adresa autonomiei, în timp ce autonomia este o negare a apropierii. Dilema pare a fi nerezolvabilă şi produce, uneori, schizofrenii sau personalităţi de tip borderline. Relaţiile de cuplu ale acestor persoane sunt dificile, instabile, tranzitorii.

NIVELUL 4: IDENTIFICAREA PROIECTIVĂ

Aceasta este următoarea zonă pe scala diferenţierii, o zonă ce acoperă numeroase cupluri ale căror uniuni maritale durează lungi perioade de timp sau chiar o viaţă întreagă. Contrastul faţă de nivelul anterior este marcant: dilema separare – intimitate a fost rezolvată parţial. Dar această rezolvare nu sprijină evoluţia individuală!

Oamenii cu aceste niveluri de diferenţiere interioară sunt capabili să-şi asume unul din cei doi poli ai relaţiei autonomie – apropiere. Ei sunt fie intimi, fie autonomi şi experimentează intimitatea şi autonomia ca mutual exclusive. Într-o relaţie de cuplu, cu alte cuvinte, îţi afirmi şi te străduieşti să îţi satisfaci fie nevoile de căldură, deschidere şi contact emoţional, fie nevoile de solitudine şi spaţiu personal, dar niciodată ambele. Deoarece ambii parteneri se confruntă cu acelaşi tip de conflict (SEPARARE vs. INTIMITATE), ei reuşesc să-l rezolve parţial printr-un lanţ format din 3 mecanisme de apărare: îl fragmentează, reprimă un fragment (fie separarea, fie intimitatea) sub pragul conştiinţei şi de acolo îl proiectează, inconştient, asupra partenerului. De pildă, partenerul care a optat pentru gratificarea nevoilor sale de intimitate îl percepe pe celălalt ca excesiv de controlat, egocentric sau distant. Invers, cel care luptă să-şi satisfacă nevoile de autonomie îşi recepţionează partenerul ca deosebit de emoţional, acaparator sau intruziv.

Dacă la nivelul 5 nici unul din cele două seturi fundamentale de nevoi (a fi emoţional ataşat, respectiv a-ţi menţine propria individualitate) nu poate fi gratificat, la nivelul 4 partenerii sunt capabili să-şi exprime şi să acţioneze cu succes pentru a-şi împlini unul din ele. Contactul cu celălalt set, reprimat, este realizat indirect, prin intermediul comportamentelor, emoţiilor şi gândurilor partenerului. Astfel, un bărbat foarte conştient de nevoile sale de autonomie, dar care îşi neagă nevoile de intimitate emoţională, este predispus la a se îndrăgosti de o femeie mai degrabă dependentă, sensibilă şi foarte afectivă, ce nu îşi asumă propriile disponibilităţi de a funcţiona ca o persoană auto-suficientă. (Interesantă chestie, nu-i aşa?) Invers, o femeie centrată pe sine, datorită unei relaţii intense cu un tată foarte competent (şi care s-a delimitat în felul acesta, de latura ei mai submisivă, delicată şi caldă) se va orienta spre un bărbat mai afectuos decât media (adică un bărbat infantilizat de excesul de hrană emoţională al mamei sale). Poziţiile emoţionale în cuplu sunt, după cum se vede, COMPLEMENTARE. El este foarte atras de eficienţa şi autonomia ei, fiind mulţumit de găsirea unei mame de substitut, adică o femeie care să aibă grijă de ea şi de el. Ea, pe de altă parte, are ocazia să primească, în compensaţie faţă de copilărie, căldura unui bărbat. În această pereche, ea va prelua şi manifesta, în contul ei, nevoia lui de individualizare, pe când el va prelua şi exprima, în contul lui, nevoia ei de contact emoţional profund. Frustrarea, pentru amândoi, va fi tolerabilă, atâta timp cât căutătorul de intimitate nu se va apropia prea mult, iar amatoarea de autonomie nu se va îndepărta prea mult.

Blocajul de dezvoltare pentru aceste cupluri stă în incapacitatea partenerilor de a-şi asuma ambele laturi ale polarităţii AUTONOMIE – INTIMITATE. Le este dificil să fie entităţi distincte şi, în acelaşi timp, să menţină un contact emoţional profund. Iar ceea ce mi se pare aproape fascinant (deh, am şi eu gusturile mele!) este numărul practic foarte mare al polarizărilor analoge în relaţia de cuplu: putere/ slăbiciune, competenţă/ incompetenţă, succes/ eşec, stăpân/ sclav, persecutor/ victimă, salvator/ victimă, logică/ sensibilitate, furie/ calm, irascibilitate/ control

emoţional, demon/ înger, optimism/ pesimism, flexibilitate/ rigiditate ş.a.m.d (cum, am uitat chiar cazul tău?)

În termeni mai simpli, CEEA CE LA SUPRAFAŢA RELAŢIEI UN PARTENER ESTE, CELĂLALT NU ESTE. În profunzime însă cei doi sunt inexplicabil legaţi de o ţesătură psihică pe care timpul o întăreşte, făcând din evoluţia individuală un obiectiv tot mai îndepărtat. Iar aceasta nu este deloc un fapt de mirare, câtă vreme pentru cei doi parteneri PROIECŢIA ESTE PRINCIPALUL MIJLOC DE CONTACT. Şi, până când proiecţiile nu vor fi retrase, nici unul dintre parteneri nu va şti unde se termină el şi unde începe celălalt.

NIVELUL 3: SEPARAREA CONŞTIENTĂ

Acest nivel este un fel de pod între două constelări energetice psihoindividuale foarte diferite (nivelurile patru, respectiv doi). În situaţii stresante (conflicte de cuplu) partenerii se comportă şi uneori simt ca şi cum ar aparţine nivelului anterior. După ce calmul se instalează, ei devin conştienţi de propriile ambivalenţe interne.

Ceea ce face diferenţa, prin urmare, nu este numărul şi calitatea proiecţiilor (gânduri şi trăiri neacceptate), ci faptul că, după ce se risipeşte „ceaţa psihologică" (scade amplitudinea conflictului), fiecare partener are disponibilitatea emoţională şi mentală de a-şi retrage o parte din proiecţii. Aceste insight-uri parţiale „mută" cuplul de pe nivelul patru pe cel imediat următor.

Cuplurile de pe nivelul patru nu pot distinge între dorinţele suprimate de apropiere şi contact, respectiv de autonomie şi detaşare. Ele nu pot recunoaşte ciocnirea acestor nevoi înăuntrul lor, pe când cuplurile de pe nivelul trei au o conştienţă superioară a acestui conflict intern. Fiecare partener este mai conştient de dilema pe care o trăieşte şi de modul cum celălalt este implicat.

Analogic vorbind, nivelul trei seamănă cu un aeroport, pe care tot timpul aterizează sau decolează avioane. Numeroase cupluri sunt, cum s-ar spune, între două avioane. Unii au aterizat venind dinspre nivelul patru şi se pregătesc să decoleze înapoi, deoarece nu dispun de Euri suficient de permeabile şi mature care să înfrunte conţinuturile inconştiente devalorizate. Alţii, dimpotrivă, vin tot dinspre nivelul patru şi se înalţă spre nivelul doi, fiind mai capabili să-şi negocieze dorinţele de separare şi apropiere. În sfârşit, cei care aterizează venind de pe nivelul doi sunt cupluri ce traversează situaţii de viaţă dificile. Dacă problemele nu sunt soluţionate, o astfel de pereche poate continua mersul regresiv, decolând cu destinaţia „nivel patru".

NIVELUL 2: AMBIVALENŢA TOLERATĂ

Numesc acest nivel „ambivalent", deoarece fiecare partener poate acum să tolereze nevoile aflate în competiţie. Nevoile de intimitate, respectiv de a fi o persoană distinctă nu mai sunt suprasimplificate şi puse într-o opoziţie netă, astfel încât în timp ce unul se luptă pentru mai multă intimitate, celălalt să se războiască pentru mai multă autonomie.

Lupta continuă, dar ea este transferată ÎN INTERIOR. Cu alte cuvinte, fiecare partener este mai apt SĂ SUPORTE TENSIUNEA pe care această luptă lăuntrică o generează. Probabilitatea de externalizare a conflictului (proiecţia unei nevoi asupra celuilalt) este mai mică. Fiecare este mult mai capabil să stea pe picioarele lui, pe de o parte, şi să se lege emoţional de celălalt, pe de altă parte. Există un sentiment mai înalt de completitudine.

Cuplurile de pe acest nivel îşi recunosc mult mai uşor frontierele şi îşi asumă responsabilitatea pentru nevoile, trăirile sau gândurile lor ambivalente. Această asumare îi face mult mai capabili pentru negocierea mai relaxată, fără a fi simplă, a dilemei pe care fiecare o trăieşte.

Un astfel de nivel al auto-diferenţierii presupune ca, în cuplu, EA şi EL nu numai să-şi

recunoască onest propriile ambivalenţe, ci şi să acţioneze, ÎMPREUNĂ, pentru găsirea unei soluţii reciproc acceptabile.

Exemplu: Este duminică după-amiaza. EA îi propune o plimbare prin Grădina Botanică. Este început de primăvară şi primii vestitori sunt deja la datorie. El îşi propusese pentru această parte a zilei să termine o lucrare ştiinţifică începută mai de mult. Intuieşti conflictul? Dacă EL rămâne acasă, răspunde nevoii de autonomie. Dacă nu şi-ar recunoaşte, însă, şi propria nevoie de intimitate („Vreau să ne plimbăm împreună!"), ar proiecta-o asupra ei, s-ar simţi exploatat şi presat („Merg cu tine doar pentru că insişti atât!"). Conştient fiind de ambele, se consultă cu partenera lui şi negociază o soluţie reciproc avantajoasă.

Prin contrast, cuplurile cu un nivel de diferenţiere mai scăzut sunt mai puţin apte să recunoască ciocnirea INTERNĂ a nevoilor. Soluţia facilă, dar blocantă pentru evoluţie, este să fragmenteze conflictul, să reprime una din părţi şi să o proiecteze, inconştient, asupra celuilalt. În exemplul anterior, el se simte presat şi se înfurie dacă îşi reprimă propria nevoie de intimitate şi o atribuie ei: „Tot timpul vrei să fim împreună! Nu pot să-mi văd şi eu de treburile mele!". Dacă ar fi ceva mai conştient, şi-ar putea asuma propria dorinţă de apropiere şi contact emoţional (posibil de îndeplinit, de pildă, printr-o plimbare romantică prin grădina Botanică). Asumând-o, nu mai rămâne loc pentru acuzaţii, judecăţi devalorizante sau resentimente.

Partenerii mai înalt individualizaţi traversează mai puţin frecvent astfel de crize, deoarece graniţele personale le sunt mai clare şi bine definite. Tranzacţiile în cuplu au o notă de obiectivitate mai mare şi nu sunt încărcate cu emoţii negative. A fi persoane apropiate şi distincte, într-o lume de nivel doi, nu mai sunt percepute ca nevoi mutual exclusive. Mai degrabă experienţa internă este aceea a unui continuum, cu nevoia de autonomia de autonomie la un capăt şi nevoia de intimitate la celălalt.

A te apropia de partener, a te mişca în direcţia lui (ascultându-i problemele, mergând undeva împreună) înseamnă a renunţa la o parte din autonomia ta (în acel timp ai fi putut merge cu o prietenă prin magazine sau ai fi putut asculta concertul preferat). Fiecare centimetru SPRE partener este un centimetru DINSPRE autonomia ta. Cu toate acestea, lipseşte acea separare netă (şi tensiune interioară!) de pe nivelurile patru şi trei, când singurele tale opţiuni erau „50 de centimetri sau nimic!".

Partenerii de cuplu din lumea de nivel doi îşi recunosc nevoile ambivalente şi alunecă foarte greu în patternuri de comunicare rigide, simpliste şi puternic polarizate. Ei pot, la acest nivel mult mai sincron şi funcţional, să-şi afirme puterea şi să-şi recunoască slăbiciunile; să se simtă competenţi şi depăşiţi de probleme; să se enerveze şi să se calmeze; să ofere suport emoţional şi să primească atenţie şi grijă. Într-un cuvânt, să admită în conştiinţă şi SĂ TOLEREZE gânduri, trăiri şi nevoi contrare.

NIVELUL 1: INTEGRAREA

Cum o mai fi şi treaba asta? Ei, ca orice poziţie de limită, este mai degrabă un ideal decât o realitate interpersonală. Pentru cuplurile de pe acest nivel, nevoile de independenţă şi contact emoţional nu mai reprezintă forţe conflictuale. Ele sunt experimentate ca aspecte integrate atât ale celor doi parteneri, cât şi ale relaţiei dintre ei.

Este un fel de nivel cinci întors pe dos: dacă acolo intimitatea şi autonomia erau trăite la fel de ameninţător, aici sunt resimţite ca egal de binefăcătoare. Ambele sunt ACCEPTABILE ŞI GRATIFICATOARE, în fiecare moment, şi nu conduc la nici o criză sau conflict emoţional.

Singurul obiect al negocierii, înrucât mai există o negociere, nu este cărei nevoi conflictuale să i se răspundă (tolerând frustrarea celeilalte), ci în ce ACTIVITATE să se angajeze cuplul. Vrei un exemplu, nu-i aşa?

Exemplu: EL urmăreşte o emisiune foarte interesantă pe Discovery Channel (despre psihologia cuplului), iar EA are chef de puţină dragoste. El îi poate comunica dorinţa de a vedea până la capăt emisiunea (e ceva cu 5 niveluri şi tocmai au ajuns la ultimul). Sau o poate ruga să amâne puţin, până va deveni mai excitat. Dar indiferent de ce se negociază, nici unul nu experimentează nevoia celuilalt ca ameninţătoare sau egoistă.

Altfel spus, dacă au negociat să urmărească emisiunea până la final, ceea ce ea trăieşte nu este frustrarea sexuală, ci o stare de bucurie, ca urmare a rezonanţei cu satisfacţia intelectuală experimentată de el. Iar asta se întâmplă chiar dacă ea nu dă prea mulţi bani pe poveştile astea spuse de psihologi bătrâni şi cu barbă. (Bineînţeles, după aceea urmează şi sexul!)

Ceea ce vreau să spun este că partenerii din lumea unu percep autonomia şi intimitatea ca stări ale fiinţei şi nu ca pe poziţii pe un continuum spaţial. Dacă sunt undeva departe de partenera mea, apropierea emoţională continuă să existe în mine. O percep, adică, deşi ea este la sute de kilometri distanţă. Intimitatea a devenit o stare internalizată a fiinţei. O simt indiferent de locul în care mă aflu şi de activitatea în care sunt angrenat.

Dar cel mai paradoxal aspect asociat cu acest nivel al integrării este capacitatea partenerilor de A TRĂI CONFORTABIL cu diferenţele lor, chiar dacă aceste diferenţe se referă la credinţe şi valori profunde. De exemplu, ei pot avea atitudini religioase diferite (ortodox versus catolic, evreu versus protestant), fără ca relaţia să sufere. Aceasta presupune ca fiecare să-l recunoască pe celălalt ca o PERSOANĂ DIFERITĂ, liberă să se manifeste în felul ei. Dar recunoaşterea nu este suficientă. Acceptarea celuilalt, AŞA CUM ESTE EL, este la fel de importantă.

Iar acceptarea celuilalt este precedată, desigur, de propria acceptare. Persoanele cu niveluri înalte de diferenţiere şi integrare psihologică sunt persoane, de asemenea, cu niveluri înalte de AUTO-ACCEPTARE. A mă accepta nu înseamnă a da curs celor mai nebuneşti gânduri (aceasta nu este decât impulsivitate!), ci a permite tuturor conţinuturilor mele mentale să ajungă în conştienţă. Odată ajunse pe acest etaj al fiinţei mele, gândurile, nevoile şi trăirile emoţionale pot fi diferenţiate. Mai departe, Eul conştient poate decide un anumit curs al acţiunii.

Altfel, este imposibil să accept la partenera mea ceea ce resping la mine însumi. Cum aş putea să-i accept ignoranţa, dacă nu sunt conştient de propria mea ignoranţă? Cum aş putea să-i accept greşelile, dacă nu mi le recunosc pe ale mele? Şi cum aş putea să-i accept dorinţele aşa-zis inferioare, dacă sunt rupt de propriile mele dorinţe?

Persoanele integrate nu se completează una pe alta, în sensul că nu sunt una jumătatea celeilalte. ELE SUNT, FIECARE, CÂTE UN ÎNTREG. Ele seamănă cu coloanele unui templu: susţin acelaşi acoperiş, dar stau la o anumită distanţă. Dacă cele două coloane s-ar apropia foarte mult, templul s-ar prăbuşi. IUBIREA ESTE TEMPLUL! Cam aşa sunt doi oameni bine diferenţiaţi care se iubesc: ei sunt individualizaţi, independenţi şi totuşi susţin ceva împreună.

La niveluri înalte de individualizare, relaţia de cuplu este tot mai mult un dialog şi tot mai puţin o fuziune. Cei doi „Eu" stau faţă în faţă, fără ca aceasta să fie o confruntare sau o luptă. Spre deosebire de fuziune, unde diferenţa este negată, în dialog diferenţa este afirmată şi acceptată. Fiecare partener îi răspunde celuilalt ca unei persoane întregi şi nu ca unei părţi a experienţei lui. Autonomia şi intimitatea devin, în acest caz, mutual suportive şi stimulatoare.

Bibliografie:

- AIVANHOV, OMRAAM (2001), *Gânduri pentru fiecare zi,* Editura Prosveta
- BACH, GEORGE (1981), *The Intimate Enemy,* Avon, New York
- BACH, RICHARD (1984), *The Bridge Across Forever,* Dell Publishing, New York
- BAR-ON, REVINE (1988), *The development of a concept of psychological well-being*, unpublished doctoral dissertation, Rhodes University, South Africa
- BAWDEN, JENNIFER (2001), *Ghidul femeii independente,* Humanitas, Bucureşti
- BOWLBY, JOHN (1988), *A Secure Base,* Harper&Row, New York
- BRANDEN, NATHANIEL (1985), *Honoring the Self,* Bantam Books, New York
- BRANDEN, NATHANIEL (1988), *How To Raise Your Self-Esteem,* Bantam Books, New York
- BRANDEN, NATHANIEL (1996), *Cei şase stâlpi ai respectului de sine*, Ed. Colosseum, Bucureşti
- CARTER-SCOTT, CHERIE (1999), *If Love Is A Game, These Are The Rules,* Broadway Books, New York
- CHAPMAN,GARY (1992), *The Five Love Languages,* Northfield Publishing, Chicago
- COREY, GERALD (1991), *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy,* Brooks Cole, Pacific Grove
- CORNEAU, GUY (2000), *Există iubiri fericite,* Ed. Humanitas, Bucureşti
- CORNELIUS, HELENA, FAIRE, SHOSHANA (1989), *Everyone Can Win,* Simon&Shuster, New York
- DAFINOIU, ION (2001), *Elemente de psihoterapie integrativă*, Ed. Polirom
- DE ANGELIS, BARBARA (1987), *How to Make Love All The Time,* Dell Publishing, New York
- DE ANGELIS, BARBARA (1991), *Secrets About Men Every Woman Should Know*, Dell Publishing, New York
- DE ANGELIS, BARBARA (1993), *Are You The One For Me,* Dell Publishing, New York
- DE ANGELIS, BARBARA (1997), *The Real Rules,* Dell Publishing, New York
- FELDENKRAIS, MOSHE (1991), *Awareness Through Movement*, Harper, San Francisc
- FROMM, ERICH (1995), *Arta de a iubi,* Editura Anima
- GARDNER, HOWARD (1993), *Multiple intelligences*, Basic Books, New York
- GIBLIN, LES (2000), *Arta dezvoltării relaţiilor interumane,* Editura Curtea Veche, Bucureşti
- GLASSER, WILLIAM (1965), *Reality Therapy,* Harper&Row, New York
- GOLDSTEIN, JOSEPH, KORNFIELD, JACK (1995), *The Path Of Insight Meditation,* Shambhala Publications
- GOLEMAN, DANIEL (1997), *Emotional Intelligence,* Bantam Books, New York
- GOLEMAN, DANIEL (2001), *Inteligenţa emoţională,* Ed. Curtea Veche, Bucureşti
- GRAY, JOHN (1998), *Bărbaţii sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus*, Ed. Vremea, Bucureşti
- GURDJIEFF, G. (1981), *Life Is Real Only Then, When "I Am",* Ed. Elsevier-Dutton Publishing Company, New York
- HALPERN, HOWARD (1977), *Cutting Loose*, Simon&Shuster, New York

- HALPERN, HOWARD (1983), *How To Break Your Addiction To a Person,* Bantam Books, New York
- HATCH, THOMAS (1989), *Multiple Intelligences Go to School*, în *Educational Researcher*, 18, 8
- HEIN, STEVE (1996), *EQ for Everybody: A Practical Guide to Emotional Intelligence*
- HINDY, CARL, SCHWARZ, CONRAD (1990), *If This is Love, Why Do I Feel So Insecure,* Fawcett Crest, New York
- HORNER, ALTHEA (1978), *Being and Loving*, Schocken Books
- JUNG, C.G. (1959), *Collected Works*, Routledge and Kegon, London
- KARPEL, MARK (1976), *Individuation: From Fusion to Dialogue*, în *Family Process*, vol. 15, p. 65
- KEPHART, W. (1988), *The Family Society and the Individual*, New York
- KOTLER, PH. (1997), *Managementul marketingului*, Editura Teora, Bucureşti
- LACAN, J. (1937), *The looking-glass phase*, în International Journal of Psychanalysis, p. 78
- LAMBERT, M., BERGIN, A. (1994), *The Effectiveness of Psychotherapy*, în Bergin, A., Garfield, S., *Handbook of Psychotherapy and Behavior Change*, New York, Wiley and Sons, Inc.
- LAPLANCHE, JEAN, PONTALIS, J.-B. (1994), *Vocabularul psihanalizei*, Ed. Humanitas, Bucureşti
- LELORD, FRANÇOIS, ANDRÉ, CHRISTOPHE (2003), *Cum să ne exprimăm emoţiile şi sentimentele*, Editura Trei, Bucureşti
- LEONELLI, ELISABETTA LESLIE (1997), *Dragoste şi sex,* Editura Doina
- LEVINE, STEPHEN, LEVINE, ONDREA (1996), *Embracing the Beloved: Relationship as a Path of Awakening*, Anchor Paperback Edition
- MILLER, TIMOTHY (1999), *Bucură-te de ceea ce ai*, Ed. Humanitas
- MITROFAN, IOLANDA, CIUPERCĂ, CRISTIAN (1997), *Psihologia relaţiilor dintre sexe*, Ed. Alternative, Bucureşti
- MITROFAN, IOLANDA, CIUPERCĂ, CRISTIAN (2002), *Psihologia vieţii de cuplu,* Editura SPER, Bucureşti
- NUŢĂ, ADRIAN (1999), *Interrealitatea. Psihoterapie şi spectacol dramatic,* Editura SPER, Bucureşti
- NUŢĂ, ADRIAN (2001), *Inocenţă şi închipuire. Psihologia relaţiei de cuplu,* Editura SPER, Bucureşti
- NUŢĂ, ADRIAN (2002), *Psihologia comunicării în cuplu,* Editura SPER, Bucureşti
- NUŢĂ, ADRIAN (2002), *Suprafaţa şi adâncimile cuplului,* Editura SPER, Bucureşti
- OSHO (1994), *Spiritualitatea Tantrică,* Ed. Ram, Bucureşti
- PAPADIMA, EUGEN (2002), *Psihanaliză şi psihoterapie psihanalitică*, Ed. Jurnalul Literar
- PEASE, ALLAN, PEASE, BARBARA (2001), *De ce bărbaţii se uită la meci şi femeile se uită în oglindă,* Editura Curtea Veche, Bucureşti
- PECK, SCOTT (2001), *Drumul către tine însuţi,* Editura Curtea Veche, Bucureşti
- POPESCU NEVEANU, PAUL, ZLATE, MIELU, CREŢU, TINCA (1996), *Psihologie*, manual pentru clasa a X-a, Ed. Didactică şi Pedagogică, Bucureşti
- RAJNEESH, BHAGWAN SHREE (1975), *The Book of Secrets,* Harper&Row, San Francisco
- RAND, AYN (1964), *The Virtue of Selfishness: A New Concept of Egoism*, First Signet

Printing
- RECHTSCHAFFEN, S. (1996), *Timeshifting*, Doubleday
- ROBBINS, ANTHONY (2001), *Putere nemărginită,* Editura Amaltea
- ROSE KINGMA, DAPHNE (1999), *Cele 9 tipuri de parteneri în dragoste,* Editura Humanitas, Bucureşti
- RUBIN, Z. (1982), *The love research*, în Marriage and Family, Guilford
- SALOVEY, PETER, MEYER, JOHN (1990), *Emotional intelligence*, în *Imagination, Cognition and Personality*, nr. 9, p. 185-211
- SATIR, VIRGINIA (1972), *Peoplemaking,* Palo Alto
- SCARF, MAGGIE (1980), *Unfinished Business,* Ballantine Book, New York
- SCHLESSINGER, LAURA (*1999*), *Zece prostii prin care bărbaţii îşi încurcă viaţa,* Ed. Image, Bucureşti
- STEKEL, WILHEM (1997), *Psihologia eroticii feminine,* Ed. Trei, Bucureşti
- STEKEL, WILHEM (1999), *Psihologia eroticii masculine,* Ed. Trei, Bucureşti
- TENNOV, DOROTHY (1979), *Love and Limerance,* Stein&Dry, New York
- TITCHENER, E. (1924), *A textbook of psychology*, Mcmillan, New York
- WALTER, MISCHEL (1990), în *Developmental Psychology*, 26, 6, pg. 978 – 986
- WATTS, ALAN (1980), *Creative Meditations,* Celestial Arts, Millbrae, California
- WATTS, ALAN (1985), *The Way of Zen,* Vintage Books, New York
- WHITMAN, WALT (1976), *Cartea despre mine însumi*, Editura Univers, Bucureşti
- WINNICOTT, D.W. (1953), în *International Journal of Psychoanalysis*
- YOGANANDA, PARAMAHANSA (2001), *Divina iubire,* Editura RAM
- ZIGLAR, ZIG (2001), *Secretele căsniciei fericite,* Editura Curtea Veche, Bucureşti
- ZIMMER, HEINRICH (1994), *Regele şi cadavrul,* Editura Humanitas, Bucureşti